

# Pengasuhan Positif

PP13746/06/2013 (032586)

Percuma  
Panduan  
Pengasuhan Positif!

SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>  
alamat surat-menyurat  
<jarak> alamat emel  
ke 011-2570 6398

Masa  
untuk  
Detoks  
Digital

Kekal Cergas  
semasa Hamil

Makanan Sihat untuk  
Usus Anak Anda

Bahaya Denggi

Tak Kering Gusi!

Jilid 1 • 2016

Kesejahteraan Keluarga

Jilid 2 • 2016

Pemakanan & Kehidupan Sihat

Jilid 3 • 2016

Kesihatan Anak

Jilid 4 • 2016

Perkembangan Anak



**Datuk Dr Zulkifli Ismail**  
Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

# Pengasuhan Positif

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif



“ Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat. ”



**Dato' Dr Musa Mohd Nordin**  
Bendahari Kehormat dan Pakar Pediatrik & Neonatologi



**Dr Mary Joseph Marret**  
Pakar Pediatrik



**Dr. Rajini Sarvananthan**  
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



“ Tabiat pemakanan sihat dan pilihan makanan yang baik perlu dipupuk sejak kecil. ”



**Profesor Dr Norimah A Karim**  
Setiausaha Kehormat dan Pakar Pemakanan



**Profesor Dr Poh Bee Koon**  
Pakar Pemakanan



“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik. ”



**Dr H Krishna Kumar**  
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden, OGSMB



“ Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak. ”



**Dr Yen Teck Hoe**  
Pakar Psikiatri



**Profesor Madya Dr M Swamenathan**  
Pakar Psikiatri



“ Keluarga yang kukuh adalah tanggung untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik. ”



**Dr Anjli Doshi-Gandhi**  
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



“ Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar. ”



**Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**  
Pakar Psikologi Klinikal



“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



**Puan PH Wong**  
Presiden, PPBM



**MMHA**  
Persatuan Kesihatan Mental Malaysia

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



**Persatuan Tadika Malaysia**

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup. ”

# Keluarga Adalah Tentang Memahami Satu Sama Lain

*“Air dicincang tidak akan putus” – terdapat aspek sosial dan emosi yang mendalam dalam sesuatu hubungan kekeluargaan, ianya juga melibatkan kasih sayang serta kesetiaan terhadap satu sama lain. Walau bagaimanapun, Zaman Digital hari ini dengan kepelbagaian media sosial dan aplikasi/program jaringan sosialnya telah mula memberi kesan yang tidak baik dalam hubungan kekeluargaan. Dahulu, keluarga (terutamanya ketika perjumpaan keluarga) merupakan kumpulan yang rancak dengan perbualan dan gelak ketawa, namun kini, kebanyakan perjumpaan keluarga lebih sunyi, di mana kebanyakan orang lebih gemar menggunakan alat peranti masing-masing daripada berinteraksi antara satu sama lain.*

Oleh itu, kami telah memasukkan sebuah artikel mengenai kepentingan keluarga memutuskan hubungan digital dan berhubung semula secara emosi. Kami berharap agar tip-tip dan idea yang terkandung dalam artikel tersebut akan membantu anda dalam usaha memastikan anak anda mendapat pengalaman kehidupan keluarga yang sebenar dan memperoleh manfaat sebuah keluarga yang stabil serta penuh kasih sayang. Untuk mencapainya, penting perlunya ada imbalan positif di antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Kami juga telah memasukkan beberapa mutiara kata daripada para profesional yang menonjolkan beberapa masalah lazim yang dihadapi oleh ibu bapa seperti cara untuk mengenali tanda-tanda penderaan kanak-kanak, tip menyusukan bayi dengan berjaya, cara mendukung bayi bagi mereka yang pertama kali menjadi ibu bapa, dan juga beberapa tip untuk melibatkan diri dalam merancang kerjaya anak remaja anda.

Akhir sekali, kami mengucapkan selamat maju jaya dan kebahagiaan berterusan dalam kehidupan anda bersama anak-anak. Besar harapan kami agar anak anda dapat membesar dan terus berjaya dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Kami harap penerbitan kali ini berguna kepada anda dalam usaha berterusan untuk membesarkan anak yang sihat, gembira dan serba boleh. Akhir sekali, kami berharap anda mendapat banyak manfaat dalam penerbitan kali ini. Kesemua artikel dan penerbitan kami yang lalu boleh didapati daripada laman web kami, [www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org).



## **DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL**

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif  
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)

### **Persatuan Pediatrik Malaysia – Jawatankuasa Eksekutif 2015/2017**

#### **Presiden**

Dr Thiyagar Nadarajaw

#### **Mantan Presiden Terdekat**

Dr Kok Chin Leong

#### **Naib Presiden**

AP Dr Muhammad Yazid Jalaludin

#### **Setiausaha**

Assoc Prof Dr Tang Swee Fong

#### **Naib Setiausaha**

Dr Selva Kumar Sivappuniam

#### **Bendahari**

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

#### **Ahli Jawatankuasa**

Datuk Dr Zulkifli Hj Ismail

Datuk Dr Soo Thian Lian

Dr Koh Chong Tuan

Dr Hung Liang Choo

Dr Noor Khatijah Nurani

Prof Dr Wan Ariffin Abdullah

#### **Ahli Jawatankuasa dilantik**

Prof Datuk Dr Mohd Sham Kasim (MPF Chairman)

Dr Hussain Imam Hj Mohd Ismail

Professor Dr Zabidi Azhar Hussin

Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacomm Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

# kandungan



## Rencana

- 5 Masa untuk Detoks Digital

## Kesejahteraan Keluarga

- 11 Kekal Cergas semasa Hamil  
14 Cara Mendukung Bayi Baru Lahir Anda  
16 Hentikan Penderaan Terhadap Kanak-kanak!

## Pemakanan dan Kehidupan Sihat

- 18 Menjayakan Penyusuan Susu Ibu secara Eksklusif  
21 Makanan Sihat untuk Usus Anak Anda  
24 Makan Luar Secara Sihat  
26 Resipi Mudah Menggunakan Ketuhar

## Kesihatan Anak

- 27 Kekeliruan tentang Ubat Batuk  
29 Menangani Cirit Birit Anak Anda

- 32 Kesihatan Usus dan Alergi  
35 Panduan Mengenai Influenza untuk Ibu Bapa  
38 Bahaya Denggi  
41 Kulit Bayi Anda & Kuasa Sentuhan

## Perkembangan Anak

- 44 Tak Kering Gusi! Menggalakkan Rasa Lucu Anak Anda  
47 Memupuk Kesedaran Diri dari Kecil

## Remajaku Yang Positif

- 49 Menginspirasi Pilihan Kerjaya Anak Anda

Jangan lepaskan peluang untuk menghadiri ceramah Pengasuhan Positif secara PERCUMA bertempat di KidZania Kuala Lumpur pada 12 & 13 Mac 2016. Untuk maklumat selanjutnya, layan [www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org) atau [Facebook.com/positiveparentingmalaysia!](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia/)

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:

Sekretariat Pengasuhan Positif



12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,  
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,  
Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

[Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia/)

Pencetak:

Percetakan Skyline Sdn Bhd  
No. 35 & 37, Jalan 12/32B,  
Off Jalan Kepong,  
TSI Business Industrial Park,  
Batu 6½, Off Jalan Kepong,  
52100 Kepong, KL

# Masa untuk Detoks Digital

Terdapat banyak berbeza cara keluarga masa kini meluangkan masa bersama berbanding dahulu.

Kini, bukan anak-anak sahaja yang asyik dengan permainan elektronik (contohnya iPad, Xbox, Playstation, dll) pada masa lapang daripada bermain permainan fizikal dengan kawan-kawan jiran seperti main polis dan pencuri atau bermain guli – lebih teruk lagi, orang dewasa juga leka dengan kehidupan digital mereka.

Amat membimbangkan hari ini melihat ramai orang menghabiskan terlalu banyak masa asyik dengan alat skrin mereka dan menjadi teladan buruk kepada anak-anak. Meluangkan terlalu banyak masa dalam ruang siber boleh menjurus kepada kesan-kesan buruk (contohnya stres dari segi fizikal, emosi atau kelesuan).

Walau bagaimanapun, ini baharu sebahagian kecil daripada masalah sebenar. Terdapat banyak perkara yang anda perlu pertimbangkan juga, harapnya setelah habis membaca artikel ini anda sedar betapa pentingnya untuk mengurangkan masa menggunakan alat digital dan melebihi masa berkualiti bersama keluarga. Putuskan hubungan digital, berhubung semula secara emosi – bukan sahaja untuk anak anda, tetapi untuk seluruh keluarga.



# Putuskan Hubungan Digital, Berhubung Semula Secara Emosi



*Sudah pasti, trend masa depan bersifat digital. Namun, kita perlu tahu di mana batasnya dan cegah diri kita daripada terlalu asyik dengannya. Kegagalan untuk berbuat demikian akan menjurus kepada ketagihan digital. Ibu bapa kini begitu mudah menyerahkan telefon pintar atau tablet kepada anak mereka supaya mereka kekal terhibur, ia telah menjadi satu kebiasaan pula.*

Walau bagaimanapun, di sinilah ibu bapa harus mengenakan disiplin diri untuk mengelakkan masalah. Sebagai ibu bapa, anda harus menunjukkan teladan yang baik.



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia



**Dr Anjali Doshi-Gandhi**  
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar)  
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

## Tiada Pengganti Kepada Ibu Bapa

Salah satu kegunaan lazim peranti elektronik ialah sebagai 'pengasuh digital'. Sering kali, ibu bapa mencari jalan keluar mudah dengan memberi peranti kepada anak mereka untuk menonton rancangan atau bermain permainan demi mendapat sedikit keamanan.

Namun, cara ini sangat berisiko terutamanya jika ia menjadi kebiasaan atau rutin anak anda (bahagian seterusnya artikel utama ini akan menekankan bahaya penggunaan peranti elektronik dalam perkembangan anak anda). Apa yang bermula sebagai cara untuk menghabiskan masa lapang lama kelamaan bertukar menjadi tabiat berbahaya. Malah, kanak-kanak seawal empat tahun dilaporkan ketagih kepadanya. Pakar-pakar memberi amaran bahawa membenarkan kanak-kanak petatih bermain dengan tablet atau telefon pintar secara berlebihan boleh menyebabkan ketagihan kepada teknologi digital dan menyebabkan kesan jangka panjang yang serius.

## Masa Bersama Keluarga Adalah Penting

Sememangnya, masa berkualiti bersama keluarga kini adalah sama penting seperti pada masa dahulu. Malangnya, terlalu banyak keluarga di Malaysia yang memasuki perangkap digital – keluarga yang dahulunya berhubung secara erat (terutama semasa waktu makan), kini mata masing-masing memandang peranti sendiri dan tidak bercakap dengan satu sama lain.

Sebagai ibu bapa, anda perlu membina hubungan dengan anak anda. Perhubungan yang kukuh adalah kritikal dan meluangkan masa berkualiti bersama akan memastikan anak anda rasa penting dan disayangi. Ini akan membolehkan anda membina kasih sayang yang erat sebagai satu keluarga.

Walaupun terdapat pelbagai cara untuk mencapainya, kunci kejayaan ialah perhatian yang tidak berbelah bagi. Setiap ibu bapa perlu komited – ini bermaksud tidak melakukan berbilang tugas semasa waktu keluarga, iaitu tidak menonton (contohnya, permainan, menghantar pesanan ringkas, menonton filem, dll). Anda boleh mengadakan beberapa 'tradisi' mudah dalam keluarga, seperti:

- **Waktu makan bersama keluarga** – lakukan seberapa kerap yang boleh. Ia melibatkan perkara kecil seperti duduk makan bersama atau mengadakan satu perjumpaan besar dengan keluarga atau kawan-kawan. Libatkan anak anda dalam semua aspek termasuk memilih menu, makanan dan persediaan meja. Semua aktiviti ini memberi anda banyak peluang untuk berhubung rapat

dengan anak anda, gunakan peluang tersebut sebaik mungkin.

- **Kerja sekolah** – gunakannya sebagai satu cara untuk mengeratkan hubungan dengan anak anda. Untuk mencapainya, anda harus bersikap positif seberapa yang boleh dan jauhi konflik.
- **Sukan/Senaman** – mengajak seluruh keluarga untuk bermain badminton, tenis, futsal, atau hanya bermain kejar-kejar di taman merupakan cara baik untuk meluangkan masa dan bersenam bersama. Ini juga termasuk aktiviti luar seperti mengembara, berjalan kaki, berbasikal, berkelah atau berkhemah bersama.
- **Aktiviti luar bersama keluarga** – sebarang aktiviti yang melibatkan seluruh keluarga memberi peluang untuk berhubung. Aktiviti-aktiviti ini termasuk membeli belah, menonton wayang, persembahan konsert, atau aktiviti keagamaan.

Ingat, masa bersama keluarga harus menyeronokkan bagi semua orang. Dengan cara ini, anak anda akan rasa gembira dan paling penting, disayangi. Pada mulanya, sesi 'detok digital' ini mungkin kelihatan sukar tetapi teruskan dan jangan berputus asa. Dengan meluangkan sedikit masa untuk keluarga perhubungan sesama ahli akan menjadi semakin erat. Hanya satu sahaja peraturan utama - peranti elektronik tidak dibenarkan!



## Bukan semuanya negatif

Peranti elektronik mempunyai kegunaan, dan boleh memberi faedah kepada anak anda sekiranya digunakan dengan berhati-hati. Dengan pengawasan yang betul, anak-anak kecil boleh mendapat manfaat daripada:

- Rangsangan deria dan imaginasi mereka.
- Membantu menggalakkan kebolehan mereka mendengar dan mempelajari bunyi/pertuturan.
- Membantu menggalakkan pembelajaran kognitif dan mengembangkan minda yang lebih analitis. Contohnya permainan atau aplikasi yang fokus kepada membangunkan pemikiran inovatif dan kemahiran menyiasat, pemikiran strategik dan kreativiti.

## Jangan Biarkan Digital Mengawal Kehidupan Anda

Dalam usaha anda untuk menjadikan masa bersama keluarga penting semula, anda perlu meletakkan batasan. Setiap ahli keluarga harus terlibat. Sudah tentu tiada satu kaedah yang sesuai untuk semua. Anda perlu menggunakan budi bicara anda apabila menentukan batasan. Beberapa cara yang boleh membantu termasuk:

- **Jadualkan masa menonton anak anda** dan pastikan anda mengikuti had yang anda letakkan contohnya, tiada masa menonton sebelum tidur atau semasa waktu makan.
- **Bincangkan dengan anak anda mengenai penggunaan peranti** iaitu bagaimana, bila, dan di mana ia harus digunakan dan paling penting bila mereka harus berhenti. Anda juga mungkin boleh pertimbangkan untuk mengekalkan kawalan penggunaan peranti sama ada dengan memasang sejenis aplikasi/program pengasuhan atau menggunakan kata laluan untuk memastikan anak anda tidak mudah mengaksesnya.
- **Galakkan perbualan “bebas teknologi”** – yang bermaksud bahawa semua telefon atau alat elektronik hendaklah disimpan apabila perbualan sedang berlangsung. Sebarang perbualan atau perbincangan harus mendapat perhatian penuh setiap orang. Didik anak anda untuk mengadakan hubungan mata ketika berbual sebagai satu cara untuk menggalakkan mereka untuk menumpukan perhatian kepada perbualan “secara langsung”.
- **Menempatkan komputer di tempat yang terbuka** akan membantu menghalang anak anda daripada menyalahgunakan kemudahan komputer, memandangkan anda juga mudah untuk mengawasinya. Menghadkan akses anak anda kepada internet juga cara yang baik untuk memastikan dia hanya boleh melayari internet semasa anda ada. Ini boleh dilakukan sama ada dengan memasang program komputer yang hanya membenarkan akses pada masa-masa yang ditentukan sahaja. Anda juga harus mengawasi aktiviti dalam taliannya.

## Lakukan Usaha Bersungguh-Sungguh

Dahulukan keluarga anda daripada peranti atau gajet! Pastikan terdapat masa bersama keluarga yang bebas daripada menonton di mana semua orang menyimpan peranti mereka. Adakan perbualan yang bermakna atau berinteraksi antara satu sama lain. Jangan terlalu asyik menekan-nekan skrin kecil itu. Sudah tentu kehidupan nyata mengatasi kehidupan digital atau kehidupan maya. Dengan menjadi contoh kepada anak anda mereka akan lebih mudah berbuat demikian. Memandangkan peraturan yang sama dikenakan kepada semua orang, tiada alasan bagi anak anda untuk meminta dikecualikan daripada peraturan yang mudah ini! **PP**

# Bagaimana Keluarga 'Digital' Menjejaskan Perkembangan Anak Anda

*Dua tahun pertama kehidupan anak anda merupakan tempoh kritikal untuk perkembangan otaknya. Keibubapaan sentiasa harus dilakukan sendiri.*

Menyerahkan tugas keibubapaan kepada TV atau peranti elektronik akan hanya membantutkan perkembangan awal anak anda – dia perlu dibenarkan untuk menjelajah, bermain, dan berinteraksi dengan manusia (contohnya, ibu bapa, adik beradik, dan ahli keluarga lain) untuk menggalakkan perkembangan fizikal dan sosial yang sihat. Kajian juga menunjukkan bahawa penggunaan peranti elektronik yang berlebihan boleh mengakibatkan kesan buruk kepada perkembangan kanak-kanak (mental, fizikal, emosi, dll).

## Hadkan masa menonton

Akademi Pediatrik Amerika (The American Academy of Pediatrics, AAP) menyarankan agar ibu bapa mewujudkan zon "bebas skrin" di rumah untuk memastikan tiada television, komputer atau permainan video di dalam bilik tidur kanak-kanak dan menutup TV ketika makan malam. Kanak-kanak dan remaja tidak harus melibatkan diri dengan media hiburan lebih daripada satu atau dua jam sehari. Kandungan apa yang ditonton juga hendaklah berkualiti tinggi. Adalah penting bagi kanak-kanak untuk meluangkan masa bermain di luar, membaca, hobi, dan menggunakan imaginasi mereka untuk bermain.

AAP menyarankan agar bayi dan kanak-kanak di bawah umur dua tahun tidak terdedah langsung kepada sebarang jenis skrin (contohnya, TV, telefon pintar, atau sebarang alat elektronik lain yang mempunyai skrin). Memandangkan otak kanak-kanak akan mengembang dengan cepat dalam beberapa tahun awal ini, kanak-kanak harus belajar berinteraksi dengan orang dan bukan objek tidak bernyawa, iaitu skrin.

AAP juga menyarankan agar kanak-kanak berumur di antara dua hingga lima tahun tidak terdedah kepada skrin lebih daripada satu jam sehari, manakala kanak-kanak di antara lima hingga 18 tahun tidak lebih daripada dua jam sehari.

## Kekalkan yang Nyata bukan Maya

Membenarkan masa menonton tanpa batas akan menyebabkan anak anda kurang masa untuk aktiviti penting yang lain seperti bersenam, belajar/membaca, membuat kerja sekolah, atau meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan kawan. Namun, pengecualian boleh



**Dr. Rajini Sarvananthan**  
Pakar Perunding  
Perkembangan Kanak-kanak



dibuat sekiranya anak anda perlu mengguna komputer untuk melakukan kerja sekolah. Ingatlah bahawa bahaya sebenar datang daripada masa menonton yang tidak memberi pendidikan atau berbentuk hiburan.

Cahaya yang dikeluarkan daripada alat elektronik mengganggu kitaran tidur kita (juga dikenali sebagai ritma sirkadian atau 'Circadian Rhythm'). Tiada apa yang boleh menandingi tidur malam yang mencukupi. Oleh itu sekiranya anda mempunyai tabiat menonton TV atau memeriksa Facebook atau e-mel sebelum tidur, cahaya daripada skrin boleh mengganggu bukan sahaja kualiti tidur anda, tetapi juga orang di sekeliling anda (iaitu pasangan dan anak anda). Pendedahan kepada aktiviti skrin sebelum tidur juga menjejaskan tempoh dan kualiti tidur anak anda, membuat dia sering penat, murung dan kurang memberi perhatian pada keesokan harinya.

## Pedang bermata dua

Sebelum anda mengambil keputusan untuk mengunci semua peranti elektronik anda, ingatlah bahawa terdapat beberapa aspek positif dalam penggunaan peranti elektronik. Peranti elektronik boleh digunakan sebagai alat pembelajaran yang membantu perkembangan anak anda, dengan syarat ia digunakan dengan berhati-hati. Sebagai ibu bapa, anda perlu sentiasa mengawasi masa menonton anak anda untuk memastikan dia mendapat faedah daripada penggunaannya dan dia tidak menyalahguna keistimewaan yang diberi.

Jika digunakan dengan cara yang betul, peranti elektronik boleh menjadi alat pembelajaran yang sangat baik. Namun, ambil perhatian bahawa anak anda mudah menyalahgunakan keistimewaan masa menontonnya, maka terpujang kepada anda untuk memainkan peranan memantaunya secara serius.



Beberapa keburukan terlalu banyak menonton sesuka hati termasuk:

- **Obesiti** – apabila anak anda meluangkan lebih banyak masa dengan alat elektronik, dia akan kurang masa untuk aktiviti fizikal, juga kemungkinan tabiat suka makan sambil menikmati masa menontonnya. Lebih mudah untuk makan berlebihan kerana dia tidak tumpukan perhatian kepada hidangannya dan kurang aktiviti fizikal juga meningkatkan risikonya menjadi berlebihan berat badan/obes.
- **Tidur tidak teratur** – terlalu banyak masa menonton boleh mengganggu tidur anak anda kerana dia sukar untuk tidur atau jadual tidurnya menjadi tidak teratur. Kurang tidur boleh menyebabkan keletihan atau dan menyebabkan makan secara berlebihan.
- **Masalah tingkah laku** – kajian juga menunjukkan bahawa kanak-kanak yang meluangkan lebih daripada dua jam sehari menonton TV atau komputer cenderung mempunyai masalah emosi, sosial dan kurang mendapat perhatian.
- **Keganasan** – pendedahan berlebihan kepada keganasan dalam skrin juga akan mendedahkan kanak-kanak kepada keganasan. Ini menyebabkan kanak-kanak belajar untuk menerima tingkah laku ganas dan melihatnya sebagai cara yang betul untuk menyelesaikan masalah.
- **Kurang masa untuk bermain** – menghabiskan banyak masa bermain peranti elektronik menyebabkan hanya sedikit masa diluangkan untuk bermain permainan secara aktif dan kreatif.

## Tip-tip kegunaan masa menonton:

- Pastikan kandungan apa yang ditonton sesuai untuk anak anda. Satu perkara yang perlu diingati ialah anak anda mungkin perlukan sedikit bimbingan sesudah menonton satu-satu program, oleh itu anda perlu adakan sesi 'ulasan' bersama anak anda untuk menerangkannya.
- Jangan biarkan rancangan TV terpasang di latar belakang. Penyelidik mendapati situasi tersebut akan mengalih perhatian kanak-kanak walaupun mereka tidak menontonnya. Selain itu, ibu bapa didapati kurang meluangkan masa berinteraksi dengan anak mereka jika TV dipasang dan kualiti interaksi di antara ibu bapa dan anak juga berkurangan.
- Jika anak anda cukup besar untuk menggunakan komputer bagi kerja sekolahnya, hadkan masa penggunaannya atau pastikan dia kerap berhenti untuk berehat, seelok-eloknya setiap setengah jam (sebaik-baiknya lakukan beberapa aktiviti kalistenik atau aktiviti fizikal ringan). Terdapat banyak bukti mengaitkan risiko obesiti dengan aktiviti sedentari seperti penggunaan komputer berjam-jam. Terdapat juga risiko tambahan



kecederaan mata, leher, belakang atau pergelangan tangan.

**Awas!** Rancangan atau kandungan yang menakutkan atau mengganggu fikiran (contohnya program ganas, dll) boleh mengganggu tidur anak anda dan perkembangannya. Para penyelidik mendapati bahawa kanak-kanak berumur satu tahun yang terdedah kepada kandungan TV orang dewasa akan mendapat pencapaian rendah bagi ujian kognitif pada umur empat tahun. Kanak-kanak empat tahun yang menonton rancangan-rancangan TV tersebut juga mendapat pencapaian rendah bagi ujian kognitif yang sama.

## 'Kebosanan Satu Pemberian'

Sekarang ini, bahayanya ialah apabila kanak-kanak terlebih rangsangan. Kanak-kanak perlu belajar bagaimana untuk mengendalikan kebosanan. Dengan membiarkan anak anda mengatasi kebosanan, dia akan lebih mampu diri dan kurang kemungkinan menjadi penagih digital.

Jika anak anda mempunyai masa lapang, berikut adalah beberapa idea bagaimana anda boleh galakkan dia lakukan untuk mengatasi kebosannya:

- **Lakukan aktiviti fizikal** – main kejar-kejar, badminton, futsal, atau permainan fizikal lain. Dia bukan sahaja mendapat faedah bersenam tetapi juga peluang untuk anda mengeratkan hubungan bersama anda.
- **Bersosial** – galakkan anak anda untuk keluar dan berinteraksi dengan kanak-kanak lain. Media sosial (contohnya Facebook, dll) adalah dunia maya dan tidak boleh menggantikan dunia nyata yang mengajar kita tentang kehidupan.
- **Cari hobi** – ia merangkumi segala-galanya daripada seni lukis dan pertukangan, memancing, bermain layang-layang, mengumpul benda-benda (contohnya, setem, dll), mengkaji/melihat burung, astronomi, memasak, fotografi, muzik, berkebun dan macam-macam lagi. **PP**

# Jangan Buta Kerana Silauan Digital



**Datuk Dr Zulkiffi Ismail**  
Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



Salah satu pengalaman paling mendalam yang akan menentukan masa depan anak anda terletak pada hubungannya bersama anda. Maka, keluarga merupakan bahagian penting dalam formula ini. Anak akan belajar segala-galanya daripada ibu bapa, termasuk sifat kebolehpercayaan dan mudah dihampiri anda. Oleh yang demikian, tidak mengejutkan sekiranya dia menganggap peranti elektronik sebagai pesaing untuk mendapat perhatian anda. Selain itu, dia juga akan meniru tabiat digital anda apabila dia membesar.

## Sosial atau Anti-sosial?

Ambil contoh trend media sosial kini. Baik atau buruknya, terlalu ramai orang terjebak dalam trend ini dan menghabiskan banyak masa diperhambakan olehnya. Jika anda mendapati anda sering memeriksa Instagram, Twitter,

Facebook, atau sebarang bentuk media sosial, dan kehidupan nyata mengganggu kehidupan maya anda, maka tiba masanya untuk berhenti dan nilai semula keutamaan anda.

Sebagai permulaan, rancang detoks digital untuk diri anda. Luangkan seluruh hujung minggu jauh daripada telefon bimbit atau komputer. Relaks dan nikmati masa bersama keluarga. Anda tidak semestinya merancang satu percutian ke sebuah pulau tropika di tengah-tengah lautan – yang penting ialah meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan tidak diganggu dengan sebarang alat digital. Tutup telefon anda atau tinggalkan dalam kereta atau di rumah jika perlu!

## Si kecil saya

Jangan lupa bahawa anak anda memerhatikan anda. Sebagai contoh, jika anda sentiasa bertelefon, ini akan menghantar mesej kepadanya bahawa tidak salah untuk melakukan perkara yang sama. Anda adalah model peranan mereka. Tambahkan pula, masa yang anda gunakan untuk fokus kepada alat digital adalah masa anda tidak bersama anak anda. Sebaliknya, alihkan perhatian anda kepadanya – berikan tumpuan kepada anak anda dengan berbincang tentang hobi terkini atau tanyakan pandangannya tentang sesuatu. Jika dia terlalu kecil untuk bertutur, anda masih boleh menghujani dia dengan perhatian – dia akan lebih menyayangi anda.

Pada mulanya, mungkin sukar bagi anda untuk detoks digital, tetapi jangan putus asa dan teruskan. Bukan sahaja ia boleh dilakukan, ia harus dilakukan secara tetap. Terlalu banyak sebab mengapa anda harus melakukannya! Malah, selain daripada faedah kepada keluarga dan anak anda, terdapat banyak faedah bagi anda juga. Anda akan mendapat lebih banyak rehat dan kurang stres. Kesemua ini menyumbang kebahagiaan dan kesihatan anda. **PP**

*Dunia digital adalah dunia maya. Daripada menghabiskan kebanyakan masa anda di komputer, menonton TV, menghantar teks dalam telefon, luangkan lebih masa berkualiti bersama keluarga. Membina hubungan kekeluargaan yang erat adalah jauh lebih baik dan dalam prosesnya, menjadi kenangan manis sepanjang hayat serta mengadakan persekitaran yang positif untuk anak anda.*

# Kesejahteraan Keluarga

Dengan kerjasama



- Penjagaan Ibu
- Kemahiran Asuhan
- Suami Isteri
- Keselamatan dan Pencegahan Kecederaan

## Kekal Cergas semasa Hamil

Oleh **Dr Krishna H Kumar**, Perunding Obstetrik & Ginekologi, dan Mantan Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia (OGSM)

*Senaman secara tetap membantu anda mengekalkan kesihatan. Rutin senaman yang tetap boleh memperbaiki postur anda (lantas mengurangkan kesakitan di bahagian belakang bawah dan pinggul), membantu anda mengelakkan peningkatan berat badan yang berlebihan semasa hamil, melegakan ketidakselesaan seperti sakit belakang dan kelesuan, serta meningkatkan tahap kecergasan dan kekuatan.*

Untuk mendapat manfaat tersebut anda perlu menggabungkan beberapa senaman berasaskan kekuatan untuk kecergasan otot – ini boleh dicapai dengan menggunakan beberat atau senaman khusus yang menggunakan berat tubuh anda sendiri. Cuba elakkan senaman berimpak tinggi (seperti lompat bintang, sukan seperti bola sepak, dll) kerana ia boleh mendatangkan kemudaratan. Anda boleh lakukan senaman pilates, berjalan kaki, berenang, yoga, atau senaman yang seumpamanya untuk membantu mengekalkan tona otot anda.

### Apakah latar belakang senaman anda?

Anda dinasihatkan untuk tidak memulakan senaman berat jika tidak pernah melakukannya secara tetap sebelum anda hamil. Pastikan jurulatih kecergasan anda mengetahui bahawa anda hamil. Ingatlah bahawa senaman yang bermanfaat tidak semestinya senaman yang berat.

Jika anda baru hendak mula bersenam, pastikan anda bermula perlahan-lahan. Anda boleh mulakan dengan bersiar-siar di taman – 15-20 minit berjalan perlahan-lahan yang membuat anda bernafas dengan selesa dan bukan tercungap-cungap. Apabila anda sudah biasa, tingkatkan intensiti secara beransur-ansur sama ada dengan meningkatkan kelajuan berjalan atau tempoh berjalan. Sentiasa awasi pernafasan anda – pastikan anda boleh bernafas dengan mudah dan tidak tercungap-cungap kerana ia bermakna bayi anda kurang mendapat oksigen.



Adakah anda seorang yang cergas dan kerap bersukan? Jika ya, anda dinasihatkan untuk mengurangkan sedikit rutin anda agar lebih selamat. Contohnya, jika anda gemar berlari, teruskan tetapi kurangkan jarak larian. Jika anda mengangkat berat atau banyak melompat, tukar kepada beberat yang lebih ringan dan berubah kepada senaman impak rendah (contohnya, mencangkung berbanding melompat). Ingat untuk bersenam secara sederhana. Kuncinya ialah untuk mengawasi tubuh anda apabila sedang bersenam – jika terasa sesuatu yang tidak kena (contohnya, kurang selesa atau rasa terlalu berat), maka anda harus berhenti serta merta dan elakkan senaman tersebut buat masa ini.

*The American College of Obstetrics and Gynecology* menyarankan 30 minit atau lebih senaman sederhana setiap hari atau seberapa banyak hari yang boleh dalam seminggu, kecuali jika terdapat masalah perubatan yang menghalang anda daripada berbuat demikian (contohnya, komplikasi kehamilan).

## Kekalkan rutin yang fleksibel

Anda perlu mengubah rutin senaman anda mengikut peringkat kehamilan. Anda harus bersenam dengan berhati-hati dalam **trimester pertama** kerana kadar keguguran adalah paling tinggi dalam trimester ini.

**Trimester kedua** biasanya kurang memberi tekanan kepada anda dan dengan “perut” yang tidak begitu besar. Jika mahu, anda boleh tingkatkan intensiti senaman.

**Trimester ketiga** adalah lebih mencabar dari segi fizikal kerana “perut” anda merupakan beban yang berat. Anda boleh teruskan senaman dengan syarat doktor anda tidak menghalangnya. Namun demikian, pertimbangkan untuk melakukan senaman impak rendah (iaitu tidak melompat, meloncat, atau berlari) dan elak menggunakan beberat (kerana ia akan memberi terlalu banyak tekanan pada ligamen dan tendon sendi anda).

## Sasarkan otot yang betul

Adalah baik untuk fokus pada otot belakang, kaki dan peha anda. Otot-otot tersebut yang akan menanggung paling banyak berat dari “perut” anda apabila kehamilan semakin berkembang. Kemungkinan besar anda akan terasa sakit belakang jika anda tidak bersenam.

Oleh itu, apakah yang boleh anda lakukan untuk mensasarkan otot-otot tersebut? Cuba senaman seperti **jambatan gluteal** atau *glute bridge* (menggunakan otot punggung), lakukan senaman **lagak kucing berang** atau *angry cat pose* yang membantu meregangkan otot belakang anda, anda juga boleh melakukan senaman **cangkung** (menggunakan otot kaki dan gluteal) dan senaman kegel (menggunakan otot lantai pelvis anda).

## Perkara lain yang perlu dipertimbangkan

Terdapat beberapa perkara asas yang anda perlu pertimbangkan, khususnya:

- pastikan anda **memanaskan badan** sebelum bersenam dan **menyejukkan badan** sesudah bersenam.
- **kekal aktif setiap hari**. Sekiranya anda tidak boleh berjalan kaki selama 30 minit seperti biasa, cuba melakukan seberapa lama yang boleh. Sedikit senaman adalah lebih baik daripada tidak melakukannya langsung.
- **elakkan senaman berat** jika cuaca terlalu panas.
- **pastikan anda cukup hidrasi** dengan minum banyak air.
- adakah anda mengikuti kelas kecergasan? Jika ya, pastikan anda mempunyai **jurulatih bertauliah** dan dia mengetahui bahawa anda sedang hamil.
- **Elakkan senaman berisiko tinggi**. Ini termasuk menunggang basikal (terutama basikal lumba dan turun bukit), hoki, atau gimnastik. Jika terjatuh, ia mungkin menjejaskan bayi anda yang belum lahir.

## Berhati-hati!

Berhenti bersenam dan dapatkan nasihat pakar ginekologi anda jika anda:

- mengalami sebarang
  - pendarahan faraj,
  - cecair tiba-tiba keluar dari faraj atau terdapat leihan cecair yang berterusan,
  - sakit dada,
  - sakit abdomen,
  - sakit pelvis,
  - atau kontraksi yang berulang.
- aktiviti janin tiba-tiba tiada atau berkurangan.
- tiba-tiba terasa
  - hendak pengsan, pening, mual, atau pening-pening lalat.
  - sejuk atau berlegas.



## Cari Rutin yang Sesuai untuk Anda

Seperti pepatah “lain dulang lain kaki, lain orang lain hati”, setiap orang mempunyai kecenderungan masing-masing dalam rutin senaman mereka. Mencari rutin senaman yang selamat namun mengujakan adalah paling penting – tambahan jika anda bercadang melakukan senaman secara tetap, lebih baik anda mencari sesuatu yang menyeronokkan. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



# Annum™

## Materna

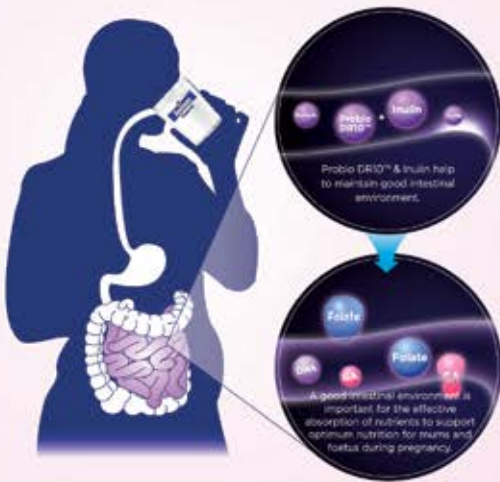
# LOW FAT

## Introducing the NEW LOW FAT FORMULA

Annum Materna supports optimum nutrition for mom and baby development during pregnancy.



\* Annum™ Materna is high in folate, calcium and iron.



### Macronutrient Comparison Chart

Nutrients	Unit	Previous Formulation**	New Formulation**
		Per serve (37.5g)	Per serve (36g)
Energy	Kcal	150	128
Protein	g	8.9	8.9
Carbohydrate	g	17.3	19.5
Fat	g	4.4	1.1
DHA	mg	25	25
Gangliosides	mg	2.3	2.3

\*\* Referring to plain variant

Annum Materna™ with Probio DR10™ and Prebiotic (Inulin).

Effective absorption of nutrients is important for both mother and child.



# Cara Mendukung Bayi Baru Lahir

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

# Anda

*Mengeratkan kasih sayang di antara anda dan bayi anda yang baru lahir merupakan aspek penjagaannya yang paling penting dan juga yang paling memuaskan. Hubungan fizikal yang rapat, terutama melalui sentuhan kulit ke kulit menggalakkan hubungan emosi yang lebih baik dengan bayi anda. Hubungan ini membantu membentuk ikatan yang kuat dengan bayi dan ini membantu perkembangan emosinya.*

Namun begitu, mendukung seorang bayi baru lahir agak menakutkan, terutamanya jika anda tiada pengalaman. Anda perlu mempelajari beberapa perkara asas tentang bagaimana untuk mendukung bayi supaya anda lebih yakin mengendalinya nanti.

## Fakta asas yang perlu diberi perhatian

Sebelum anda menyentuh bayi baru lahir anda, pastikan semua barang yang bersentuhan dengannya adalah bersih. Ini termasuk baju anda dan lebih-lebih lagi tangan anda (contohnya, basuh tangan menggunakan sabun atau gunakan cecair pembasmi kuman sebelum memegangnya). Pastikan semua orang yang mengendalikan bayi juga bersih, ini kerana bayi mudah jatuh sakit akibat sistem imunnya yang masih lemah.

Sentiasa pastikan anda menyokong kepala dan leher bayi baru lahir setiap kali mengangkat atau memegang/mendukungnya, berhati-hati agar tidak menggoncangnya. Menggoncang, tidak kira sama ada dilakukan kerana kecewa atau dengan cara bermain-main, boleh menyebabkan pendarahan dalam otak dan membawa maut. Langkah berjaga-jaga yang sama juga perlu diambil apabila bermain secara kasar seperti menggoncangnya di atas lutut anda atau mencampak bayi ke udara dan menyambutnya.

## Bagaimana mengangkat bayi baru lahir



1. Sentiasa beri perhatian kepada kepala bayi baru lahir anda, terutama kepada ubun-ubun (bahagian lembut di atas kepalanya). Oleh kerana kebanyakan bayi baru lahir tidak mempunyai otot leher yang kuat, anda perlu menyokong kepala dan lehernya setiap masa.



2. Angkat bayi dengan menyelitkan tangan anda di bawah tubuhnya. Sebelah tangan anda perlu menyokong kepala/leher manakala sebelah lagi menyokong punggungnya.



3. Sebaik sahaja anda yakin bahawa anda sudah memegangnya dengan kukuh, angkat bayi dengan cermat dan bawa ke arah dada anda.



4. Pastikan kepalanya diletak pada dada anda, kemudian alih tangan anda yang menyokong punggung bayi ke arah lehernya.



5. Betulkan kedudukannya perlahan-lahan sehingga kepalanya terletak di lekok lengan anda, sambil memastikan anda terus menyokong lehernya.



6. Posisi ini membolehkan anda mengekalkan hubungan mata dengan mudah sambil bercakap atau menyanyi kepadanya.



- Selain itu, anda juga boleh meletakkan bayi baru lahir anda di dada dan bahu sambil memastikan kepala/lehernya disokong. Posisi ini membolehkan dia rasa atau mendengar degupan jantung anda dan boleh memandang atas bahu anda.



- Jangan sekali-kali mendukung bayi anda jika anda sedang memegang benda panas (contohnya secawan kopi panas) atau memasak. Sekiranya anda perlu naik ke atas atau turun tangga, pastikan bayi dipegang dengan selamat dan berjalanlah dengan cermat.



- Semua orang menyayangi bayi baru lahir! Sekiranya salah seorang anak saudara atau orang tua ingin mendukung bayi anda, letakkan bayi ke dalam pangkuan mereka secara cermat.

## Menggendong bayi baru lahir (*baby wearing*)

Terdapat dua cara popular yang membolehkan anda menggendong bayi apabila keluar berjalan. Satu, menggunakan *baby carrier* dan satu lagi menggunakan leilit atau *wrap*, iaitu pada dasarnya ialah sehelai kain panjang.

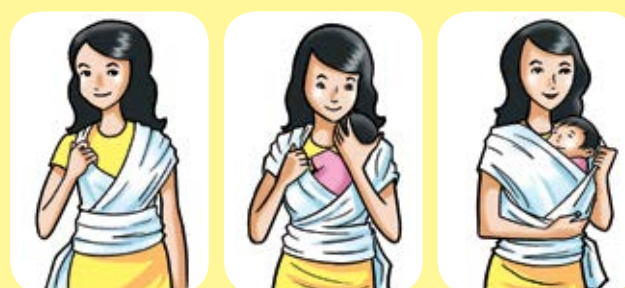
### Menggunakan *baby carrier*



- Kancingkan semua tali yang terdapat pada *baby carrier* anda. Betulkan gancu dan tali tetapi pastikan terdapat sedikit ruang untuk bayi baru lahir anda.
- Guna kedua-dua belah tangan untuk memasukkan bayi dengan cermat ke dalam *baby carrier*. Jika perlu, minta orang lain bantu memasukkan bayi. Adalah disarankan agar bayi menghadap anda.
- Betulkan semua tali buat kali terakhir. Pastikan *baby carrier* menyokong bahagian belakang bayi dan leher dengan sempurna. Kepalanya perlu terletak dengan selesa pada dada anda dan menghadap ke kiri atau kanan.

**Perhatian! Pastikan *baby carrier* anda sesuai untuk bayi baru lahir.**

### Menggunakan leilit (*wrap*)



- Ikat leilit bayi sekeliling tubuh anda seperti yang ditunjukkan dalam manual.
- Masukkan bayi baru lahir ke dalam leilit dengan cermat, berhati-hati agar dia boleh baring mengerekot dengan selesa dalam posisi fetus. Jika perlu, minta orang lain membantu meletakkan bayi ke dalam leilit.
- Sekarang, ubah kedudukan leilit dengan cermat agar menyelubungi dan menyokong tubuh bayi anda. Sentiasa pegang bayi dengan selamat apabila anda membetulkan leilit buat kali terakhir.

**Perhatian! Jangan letak bayi menghadap ke luar atau dalam posisi melintang atau buaian kerana posisi tersebut adalah tidak selamat.**

### Tip-tip asas keselamatan

Sentiasa posisikan bayi baru lahir anda dengan dagunya ke atas untuk memastikan salur udaranya sentiasa terbuka. Jangan menggendong bayi dengan dagunya ke bawah, ke arah dadanya kerana pernafasannya boleh terganggu. Jika anda menggunakan leilit, cuba menggendong bayi pada paras dada anda dan muka bayi dapat dilihat – leilit hendaklah dipakai mengelilingi tubuh bayi dengan cara yang dapat memberinya sokongan yang diperlukan.

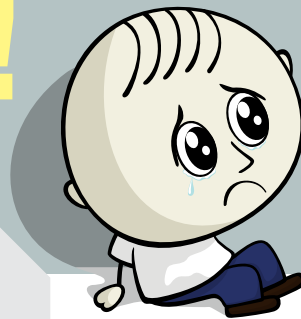
Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Hentikan Penderaan Terhadap Kanak- kanak!

Oleh **Dr Mary Joseph Marret**, Perunding Pediatrik



Pertubuhan Kesihatan Sedunia menyenaraikan keganasan sebagai salah satu kebimbangan utama manusia sejagat. Daripada kajian-kajian seperti Laporan Bangsa-Bangsa Bersatu mengenai Keganasan terhadap Kanak-Kanak, kita tahu bahawa kanak-kanak menghadapi keganasan dalam pelbagai situasi, termasuk di rumah dan di sekolah. Ini mendedahkan mereka kepada bahaya fizikal, kecederaan, serta kemudaratan psikologi. Semakin banyak bukti seperti kajian Kesan Buruk Pengalaman Zaman Kanak-Kanak atau Adverse Childhood Experiences - ACE, menunjukkan bahawa pendedahan kepada trauma semasa zaman kanak-kanak meningkatkan risiko merokok, obesiti, kemurungan, ketagihan dadah, penyakit jantung atau paru-paru dan kanser apabila dewasa. Maka, adalah penting untuk mengatasi masalah penderaan kanak-kanak jika kesejahteraan kanak-kanak serta kesihatan keseluruhan masyarakat mahu diperbaiki.

Melindungi kanak-kanak daripada keganasan memerlukan penglibatan setiap individu dalam masyarakat. Kanak-kanak harus mendapat penjagaan terbaik dan perlindungan daripada keluarga mereka sendiri. Ibu bapa mempunyai peranan penting dalam menyediakan keperluan asas anak-anak, mengasuh, membimbing serta melindungi mereka daripada bahaya.

Membesarkan anak-anak adalah satu tugas yang mencabar. Adakalanya orang dewasa berkelakuan tidak wajar dan membahayakan kanak-kanak. Ini berlaku disebabkan oleh kejahilan, tekanan, harapan yang tidak realistik atau kurang kawalan terhadap tingkah laku mereka sendiri. Masalah mungkin terselindung kerana kanak-kanak sukar untuk menyuarakannya dan orang dewasa pula enggan mendedahkan apa permasalahannya.

## Penderaan fizikal

Mana-mana kanak-kanak yang mempunyai kesan lebam, luka, lecur atau retakan tanpa penjelasan yang munasabah mungkin sedang mengalami penderaan fizikal, terutamanya apabila terdapat beberapa kecederaan yang berulang.

Tindakan-tindakan berikut adalah satu bentuk penderaan dan sama sekali tidak boleh digunakannya sebagai cara untuk mendisiplin seorang kanak-kanak:

- Sebarang pukulan yang menyebabkan kecederaan seperti lebam dan pendarahan
- Memukul bayi atau kanak-kanak petatih yang terlalu kecil untuk memahami diantara apa yang betul dan apa yang salah.
- Menendang dan menumbuk
- Menolak seorang kanak-kanak pada sesuatu yang keras atau sehingga dia terjatuh
- Membengkok atau memusingkan tangan atau kaki seorang kanak-kanak
- Meletakkan objek panas, cecair panas atau bahan lain yang menyebabkan lecur, contohnya menggosok cili pada kulit, bibir atau mulut
- Memukul seorang kanak-kanak ketika bergaduh dengan orang lain
- Memukul seorang kanak-kanak kerana marah atau kecewa tentang sesuatu yang tidak ada kena mengena dengannya
- Menghukum seorang kanak-kanak kerana jangkaan yang tidak realistik, contohnya memukul seorang kanak-kanak yang berusia dua tahun kerana membuang air kecil dalam seluarnya
- Memukul seorang kanak-kanak ketika bawah pengaruh dadah atau alkohol
- Tidak memberi seorang kanak-kanak makanan, minuman atau membuat kanak-kanak berdiri di luar di bawah matahari atau dalam hujan.
- Mengunci seorang kanak-kanak dalam ruang yang sempit (seperti dalam penjara)
- Menarik rambut seorang kanak-kanak



## Anak-anak harus dilayan penuh kasih sayang

Bayi kecil memerlukan paling banyak penjagaan dan perhatian. Adakalanya, tangisan yang tidak henti-henti mungkin mencabar kesabaran ibu bapa dan pengasuh. Dalam keadaan sedemikian, adalah penting untuk menghubungi ahli keluarga atau rakan untuk mendapatkan sokongan dan bertenang. Jangan sekali-kali menggoncang, menumbuk atau memukul bayi untuk menghentikan mereka daripada menangis. Tindakan-tindakan tersebut adalah berbahaya. Ia boleh menyebabkan kecederaan kepala yang teruk, pendarahan dalam mata dan kecederaan dalam lain yang boleh mengancam nyawa mereka.

Jika anda sukar mengawal tingkah laku anak anda, minta sokongan daripada seorang ahli keluarga atau rakan dan dapatkan bantuan profesional.

## Penderaan emosi

Penderaan emosi berlaku apabila terjadinya interaksi negatif yang berulang di antara ibu bapa/pengasuh dan seorang anak. Ini boleh menyebabkan kanak-kanak menderita akibat keadaan yang tidak terjamin, harga diri yang rendah dan mengakibatkan masalah psikologi serta tingkah laku.

Contoh-contoh penderaan emosi:

- Memarahi dan mengkritik seorang kanak-kanak berulang kali tanpa memberi sebarang galakan positif
- Sentiasa membuat perbandingan dengan orang lain yang "lebih baik" atau "lebih pandai"
- Kerap tidak mepedulikan seorang kanak-kanak dan tidak memberi kasih sayang dan perhatian
- Mengeneipkan seorang kanak-kanak dan tidak memberinya hadiah atau layanan yang diberi kepada kanak-kanak lain
- Menggunakan label negatif untuk memanggil kanak-kanak seperti "tidak berguna" atau "bodoh"
- Membiarkan seorang kanak-kanak melihat babak-babak menakutkan, contohnya pertengkaran ganas di antara orang dewasa

Kanak-kanak belajar dengan meniru. Ibu bapa, guru dan orang dewasa yang menjaga kanak-kanak harus menunjukkan contoh dengan menjadi model peranan yang positif. Kanak-kanak yang mendapat galakan untuk mengembangkan bakat dan mendapat maklum balas positif bagi perkara yang mereka lakukan dengan betul akan membesar menjadi orang dewasa yang mempunyai harga diri yang tinggi.

## Penderaan seksual

Jangan sekali-kali tidak mepedulikan seorang kanak-kanak yang memberitahu anda bahawa seseorang telah menyentuh kemaluannya. Adalah luar biasa bagi kanak-kanak kecil untuk menyatakan sedemikian tanpa sebarang pengalaman secara langsung. Jelaskan kepadanya bahawa dia berhak untuk berkata "Jangan" jika seseorang meminta dia melakukan sesuatu atau menyentuhnya dengan cara yang membuat dia rasa kurang selesa. Berhati-hati kerana penderaan seksual adalah masalah yang menjejaskan kanak-kanak lelaki dan perempuan.

Galakkan anak anda untuk memberitahu anda jika mereka menghadapi sebarang masalah dan sentiasa bersedia untuk mendengar. Kanak-kanak enggan atau takut untuk bersuara jika mereka rasa bahawa ibu bapa dan guru-guru tidak mahu mendengar. Mereka juga mungkin takut dengan ugutan pendera atau diberitahu pendera tersebut bahawa tiada orang akan mempercayai cerita mereka. Pertahankan anak anda. Yakinkan anak anda bahawa anda akan melindunginya daripada sesiapa yang hendak menyakitinya. Dapatkan bantuan profesional jika anda bimbang bahawa anak anda mungkin telah didera secara seksual.

Tanda-tanda amaran kemungkinan berlakunya penderaan seksual:

- Kesakitan, pendarahan atau discaj sekitar kemaluan atau kesan pada pakaian dalam
- Tingkah laku seksual terhadap orang lain
- Tingkah laku memberontak atau agresif secara tiba-tiba
- Merokok, mengambil dadah atau alkohol
- Kelihatan sedih, murung, menyendiri atau hendak membunuh diri
- Kehamilan
- Ponteng sekolah dan lari dari rumah
- Sukar tidur, mengalami mimpi buruk yang berulang dan kurang selera makan

## Pengabaian

Pengabaian berlaku apabila keluarga seorang kanak-kanak gagal menyediakan keperluannya walaupun mereka mampu. Kebanyakan keluarga memahami bahawa mereka harus menyediakan keperluan asas seperti makanan, pakaian, penjagaan kesihatan dan pendidikan. Namun, ramai yang tidak sedar betapa pentingnya untuk mengawasi anak-anak mereka. Kurang pengawasan akan mendedahkan kanak-kanak kepada bermacam-macam jenis bahaya seperti lemas, dilanggar kenderaan atau terperangkap dalam ruang yang tertutup yang menyebabkan kelesuan haba atau lemas. Kanak-kanak yang terbiar juga boleh diculik atau menjadi sasaran penderaan seksual.

## Bantu melindungi kanak-kanak

Kanak-kanak bergantung kepada orang dewasa untuk bantuan. Jangan berlengah jika anda bimbang bahawa seorang kanak-kanak mungkin telah didera. Tindakan pantas anda boleh membantu menyelamatkan nyawa seorang kanak-kanak. Anda boleh hubungi salah satu agensi berikut:

- Talian penting kebangsaan Talian Nur di 15999 atau pejabat Kebajikan terdekat
- Balai polis terdekat
- Hospital terdekat **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Pemakanan & Kehidupan Sihat

- Pandangan & Petua Kesihatan
- Penyusuan Susu Ibu
- Makanan Pelengkap
- Resipi Berkhasiat



## Tahukah anda!

Secara puratanya, penyusuan susu ibu memerlukan 400-600 kalori sehari. Seorang ibu yang memberi susu formula kepada bayinya perlu berenang sekurang-kurangnya 30 pusingan atau berbasikal naik bukit selama sejam sehari untuk membuang jumlah kalori yang sama.

## *Berapa Lama Harus Anda Menyusukan Bayi?*

*Ibu-ibu disarankan untuk menyusukan bayi secara eksklusif bagi tempoh enam bulan pertama kehidupan bayi, diikuti dengan penyusuan susu ibu yang digabungkan dengan makanan pelengkap sehingga berusia dua tahun.*

## Menjayakan

# Penyusuan Susu Ibu secara Eksklusif

## Selama 6 Bulan

Oleh **Prof Poh Bee Koon**, Pakar Pemakanan

Mudah. Semulajadi. Indah. Sumber khasiat dan penawar yang diberikan penuh dengan kasih sayang. Itulah yang sering diperkatakan kepada kita dan apa yang kebanyakan ibu percaya. Walaupun kesemuanya benar, ia tidak memberi gambaran keseluruhan tentang penyusuan susu ibu.

Realitinya, ibu-ibu hari ini melalui kehidupan yang sangat sibuk. Kerjaya, kerja-kerja rumah dan komitmen keluarga semuanya terkumpul dan boleh memberi tekanan kepada ibu dari segi fizikal dan mental – mempunyai seorang bayi untuk disusukan akan menambah kepada komitmen seorang ibu bekerja.

Menyusukan bayi dengan susu ibu secara eksklusif dengan jayanya memberi banyak manfaat:

Ibu	Bayi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• membakar kalori yang berlebihan</li> <li>• mempercepat pengurangan berat badan</li> <li>• membantu mengembalikan rahim kepada saiz sebelum hamil</li> <li>• mengurangkan pendarahan rahim selepas bersalin</li> <li>• mengurangkan risiko diabetes pada masa akan datang</li> <li>• memperbaiki kawalan gula dalam darah, dan profil kolesterol</li> <li>• mengurangkan risiko penyakit jantung</li> <li>• mengurangkan risiko kanser payudara</li> <li>• mengurangkan risiko osteoporosis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mengurangkan risiko bayi anda mendapat asma atau alahan</li> <li>• lebih rintang terhadap penyakit dan jangkitan pada awal kehidupan</li> <li>• kurang kavitasi gigi apabila semakin banyak gigi tumbuh</li> <li>• kurang cenderung menjadi obes apabila besar</li> <li>• IQ yang lebih tinggi</li> </ul>

Walau bagaimanapun, menyusukan bayi secara eksklusif selama enam bulan bukanlah perkara paling mudah untuk dilakukan dan ramai ibu mungkin tidak akan dapat melakukannya. Malah, di Malaysia, kurang daripada 15% bayi disusukan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan mereka. Ini mungkin kerana ibu-ibu berhadapan dengan banyak cabaran:

1. Ramai ibu yang baru melahirkan bayi tawar hati dan ada kalanya menyerah kalah kerana mereka fikir bahawa mereka telah gagal kerana tidak dapat menghasilkan susu secukupnya untuk bayi mereka.
2. Terdapat ibu-ibu yang takut untuk memulakan penyusuan kerana menjangka bahawa penyusuan susu ibu menyakitkan dan tidak selesa.
3. Ada pula yang terlalu sibuk di tempat kerja dan terlalu penat apabila sampai di rumah. Lebih mudah memberi susu formula.
4. Kurang sokongan (daripada pasangan, ahli keluarga) dan kurang pendidikan tentang aspek-aspek praktikal menyusukan bayi boleh menyebabkan kebimbangan dan besar kemungkinan memberhentikan penyusuan.
5. Perahan susu ibu terlalu sedikit. Ibu-ibu berasa bahawa tidak berbaloi menghabiskan masa dan tenaga mengepam susu dan akhirnya memberhentikan penyusuan.
6. Rasa kurang selesa apabila menyusukan bayi di tempat awam.

### Tip-tip menyusukan bayi secara eksklusif selama enam bulan:

1. **Lengkapkan diri anda dengan maklumat relevan tentang penyusuan susu ibu** (teknik menyusukan bayi, posisi, dll) dan bersedia secara mental. Ikuti kelas penyusuan susu ibu jika anda mempunyai masa atau sertai kumpulan sokongan penyusuan susu ibu – mereka dapat memberi banyak nasihat.
2. **Alah bisa, tegal biasa** – tiada siapa dapat melakukannya dengan sempurna pada kali pertama. Mencuba posisi pelekapan yang berbeza boleh membantu anda mencari posisi terbaik yang selesa untuk anda dan bayi anda.

3. **Mulakan penyusuan susu ibu secepat selepas melahirkan bayi** dan bina bekalan susu anda untuk memenuhi keperluan bayi dengan menyusukannya berulang kali atau apabila dia lapar.
4. **Belajar memerah susu anda dan ketahui cara untuk menyimpannya** dengan baik.
5. **Berbincang dengan majikan anda** tentang cara untuk memudahkan anda memerah susu di pejabat dan sama ada waktu bekerja anda boleh lebih fleksibel. Mereka mungkin mempunyai polisi penyusuan susu ibu di tempat kerja yang baik dan mengetahui bagaimana untuk memenuhi keperluan anda kerana mereka sendiri mungkin telah melaluinya.
6. **Dapatkan cukup hidrasi, makan diet yang sihat dan berkhasiat**, jangan memberi tekanan kepada diri sendiri dan berehat secukupnya.
7. **Jangan rahsiakan masalah anda.** Berbincang dengan pasangan anda dan ahli keluarga yang boleh dipercayai. Dapatkan sokongan dan galakan daripada mereka. Memang anda yang akan bekerja keras tetapi tidak bermakna orang lain tidak boleh membantu anda melaluinya – jadikan ia satu usaha berpasukan dan kongsi beban anda.
8. **Jangan pedulikan mereka yang tidak menyokong; keutamaan anda adalah anak anda.** Buat persediaan untuk menyusukan bayi jika anda bercadang untuk keluar berjalan. Lebih baik lagi jika anda dapat menyediakan kit menyusukan bayi di luar dengan menyediakan semua keperluan anda (iaitu pakaian yang sesuai untuk menyusukan bayi, tuala, salap).

Anda mungkin tergoda untuk memberi susu formula di peringkat awal apabila anda terlalu letih dan adakalanya kecewa. Namun, susu ibu adalah yang terbaik dan sumber pemakanan paling holistik yang tiada tandingannya untuk anak anda.

Jangan menyerah kalah, ikuti tip-tip tersebut dan himpunkan semangat dan kekuatan – yang anda akan dapat setiap kali anda melihat muka si kecil anda yang comel dan suci – untuk meneruskan penyusuan susu ibu secara eksklusif bagi enam bulan pertama. Teruskan penyusuan susu ibu walaupun setelah anda mula memberi bayi anda makanan pelengkap. Anda tidak akan menyesal! **PP**

### Kumpulan-Kumpulan Sokongan & Advokaasi Penyusuan Susu Ibu di Malaysia

Pusat Laktasi Kebangsaan - <http://national-lactation-centre.weebly.com/>  
 Program Pembimbing Penyusuan Ibu Malaysia atau *Malaysian Breastfeeding Peer Counselor* Program - <http://malaysianbfpc.org/>  
*World Alliance for Breastfeeding Action* - <http://waba.org.my/>  
*Breastfeeding Information Bureau* (Malaysia) - <https://www.facebook.com/BIBMALAYSIA>  
 Susuibu.com - <http://susuibu.com/>

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# MEMASTIKAN PENGHADAMAN LEBIH BAIK

ITULAH TUGAS KAMI  
ITULAH YANG KAMI PENTINGKAN



## Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

 VITAGENMalaysia

Cofra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-1)

Dirumuskan dengan kombinasi bakteria baik yang sempurna, VITAGEN padat dengan berbilion kultur hidup yang aktif - iaitu dua *strain* penting yang terdiri daripada Laktobasilus asidofilus dan Laktobasilus casei yang berkuasa untuk memastikan penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat. Jadi tidak hairanlah mengapa minuman susu kultur ikonik dan berkhasiat ini dipercayai dan dinikmati selama hampir 40 tahun oleh setiap generasi.

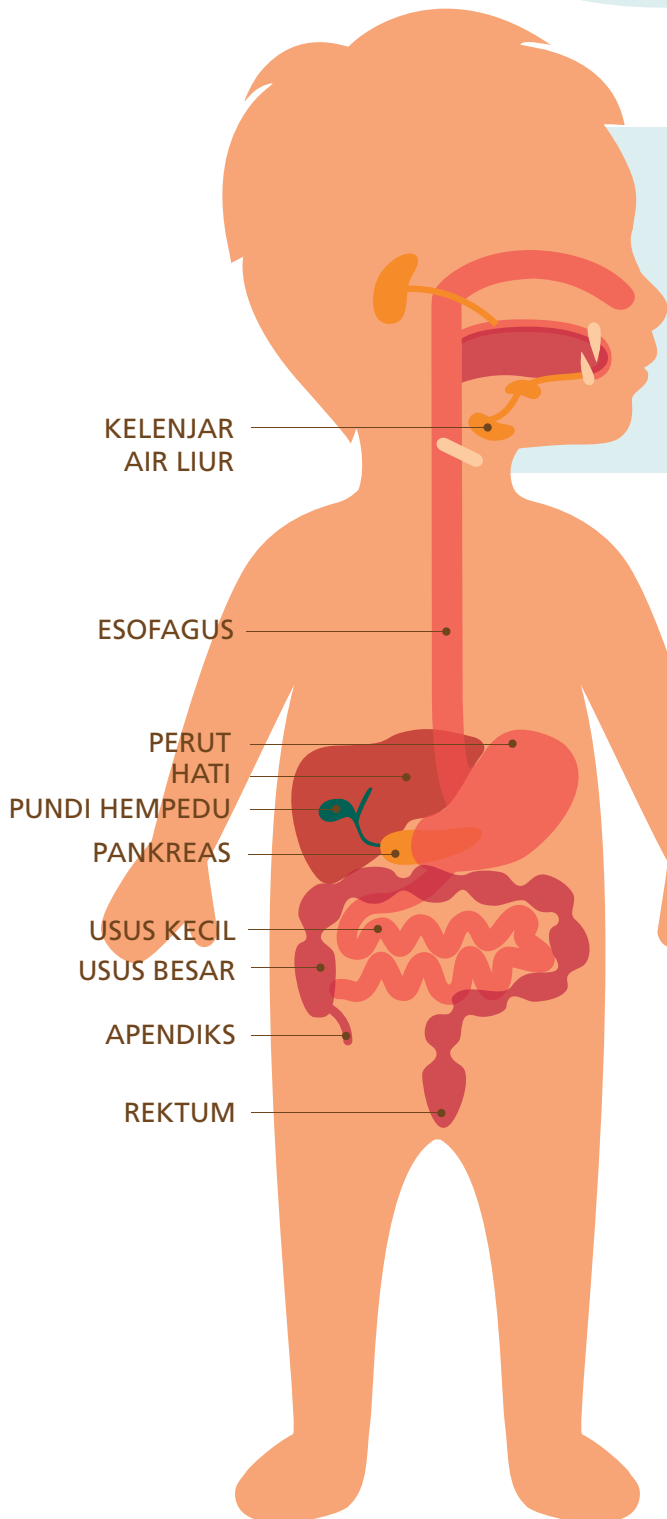
PUTRA  
BRAND AWARDS  
— GOLD —  
THE PEOPLE'S CHOICE  
2015



# Makanan Sihat untuk **Usus** Anak Anda

Oleh **Prof Dr Norimah A Karim**, Pakar Pemakanan & Setiausaha  
Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia

*Adakah anak anda sering mengadu sakit perut? Adakah kadang kala tabiat buang air besarnya tidak teratur? Sebagai ibu bapa, anda mungkin tertanya-tanya bagaimanakah sistem penghadamannya berfungsi dan bagaimana untuk memperbaiki kesihatan ususnya.*



Pertama sekali, anda perlu tahu fungsi sistem penghadaman: ia membantu mencerna makanan kepada tenaga dan nutrien asas untuk diedar ke setiap sel tubuh melalui aliran darah. Sistem penghadaman bermula di mulut dan berakhir di dubur. Organ-organ yang terlibat termasuk perut, usus kecil, pankreas, hati, pundi hempedu, dan usus besar. Maka, mengapakah sistem penghadaman begitu penting?

## Gerbang Kesihatan yang Lebih Baik

Kesihatan sistem penghadaman anak anda amat penting bagi kesejahteraan kesihatannya. Ini adalah kerana sistem penghadaman kita berkait rapat dengan sistem endokrin, sistem imun, peredaran dan saraf pusat. Kegagalan sistem penghadaman untuk berfungsi dengan sempurna juga akan mengganggu fungsi bahagian-bahagian lain dalam tubuh.

Kesihatan usus yang tidak baik biasanya adalah akibat pilihan makanan dan tabiat makan yang tidak betul. Ini boleh menyebabkan banyak simptom gastrousus seperti sembelit, cirit birit, ketidakcernaan dan kembung.

Simptom-simptom tersebut mungkin menandakan masalah kesihatan yang lebih serius. Simptom ini sering disalahtafsir dan kesan serta kepentingannya terhadap kesihatan diambil mudah kerana simptom-simptom tersebut biasa terjadi pada kanak-kanak.

## Makan Sihat, Hidup Sihat

Makanan bukan sahaja membekalkan nutrien dan tenaga, ia

juga penting dalam pengawalan proses fisiologi tubuh dan juga membantu meningkatkan kesihatan.

Pilihan terbaik untuk anak anda adalah memastikan diet yang seimbang, sederhana dan pelbagai. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa jenis makanan khusus yang boleh memberi manfaat kepada kesihatan penghadaman anak anda:

## Probiotik

Probiotik merupakan bakteria hidup yang baik untuk kesihatan – namun probiotik tidak semestinya diperlukan untuk menjadi sihat. Bacteria “baik” yang sedia ada dalam tubuh anda membantu menggerakkan makanan dalam usus dan mengurangkan jumlah bakteria “berbahaya” yang boleh menimbulkan masalah.

Contoh makanan yang mengandungi bakteria probiotik termasuk sayur yang difermentasi seperti sauerkraut dan kimchi; susu asidofilus; tempe dan hasil tenusu seperti yogurt.

Masih tiada garis panduan khusus bagi jumlah probiotik yang perlu diambil setiap hari oleh seorang kanak-kanak. Namun, penyelidikan probiotik biasanya melaporkan jumlah probiotik yang mereka gunakan untuk mendapatkan kesan kesihatan khusus



## Serat diet

Serat adalah sebahagian penting daripada diet sihat yang seimbang. Serat diet membantu menjadikan pembuangan air besar normal (tidak sembelit atau cirit birit), mengurangkan paras kolesterol, mengawal paras glukosa, mengekalkan berat badan dan keseluruhan kesihatan usus.

Terdapat pelbagai sumber makanan yang kaya dengan serat seperti roti mil penuh, bijirin mil penuh, beras perang, semua jenis buah dan sayur, kacang dan oat. Garis Panduan Diet Malaysia menyarankan pengambilan serat di antara 20g hingga 30g sehari.



Bergiat lebih aktif secara fizikal juga membantu anak anda mengekalkan indeks jisim tubuh yang normal dan mengurangkan paras glukosa dan kolesterol. Ini akan mengurangkan risiko anak anda mendapat penyakit kardiovaskular, diabetes, obesiti, kanser kolon dan payudara serta pelbagai penyakit penghadaman di masa akan datang.

Pilihan gaya hidup memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan usus. Bantu anak anda membuat pilihan yang betul bagi kesihatan usus hari ini! **PP**

## Kehebatan sistem penghadaman!

- Saluran gastrousus kita menghasilkan sekitar dua liter air liur setiap hari.
- Luas permukaan usus kecil hampir menyamai saiz gelanggang tenis!



## Prebiotik

Prebiotik bukan sejenis bakteria. Ia adalah karbohidrat yang tidak boleh dihadam yang dikategorikan sebagai serat diet. Prebiotik merupakan makanan kepada bakteria probiotik serta membantu pertumbuhan probiotik. Beberapa contoh sumber prebiotik termasuk pisang, bawang, daun leek, kacang soya, keledak, asparagus dan beberapa bijirin penuh (contohnya, barli, mil oat dan gandum). Tidak terdapat saranan diet bagi prebiotik. Oleh yang demikian, masukkan berapa makanan prebiotik sebagai sebahagian daripada makanan serat anak anda.

Tabiat makan secara sihat juga memberi kesan kepada kesihatan usus. Tabiat makan tidak sihat dalam tempoh yang lama seperti mengambil terlalu banyak garam, gula dan lemak, makan mengikut nafsu, makan lewat malam, makan berlebihan dll, harus dibendung.

Walaupun bagaimanapun, diet sihat hanyalah sebahagian daripada penyelesaiannya. Anda juga harus menggalakkan anak anda untuk bergiat lebih aktif. Secara purata, kanak-kanak memerlukan 60 minit aktiviti fizikal berintensiti sederhana atau gabungan beberapa pusingan senaman aerobik yang lebih berat setiap hari. Rutin aktiviti fizikal boleh membantu:

- menggalakkan pembiakan bakteria “baik” dalam usus
- mengekalkan tabiat membuang air besar secara tetap dan mencegah sembelit
- memperbaiki penyerapan nutrien

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Berbillion-bilion Bakteria "Baik" untuk Sistem Penghadaman yang Sihat

## Kenapa Kesihatan Penghadaman Anda Sangat Penting?

Di Malaysia, penyakit sistem penghadaman adalah sebab kelima kematian dan sebab ketujuh kemasukan ke hospital kerajaan pada 2011.\*

Sistem penghadaman yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan yang menyeluruh. Bukan sahaja ia memproses makanan dan menyalurkan nutrien, vitamin dan mineral-mineral penting ke seluruh badan, ia adalah barisan pertahanan utama badan terhadap penyakit kerana 70% daripada sistem imun berada dalam saluran penghadaman.

## Apa boleh anda lakukan untuk meningkatkan kesihatan penghadaman anda?

Ia mudah. Anda cuma perlu praktikkan langkah-langkah mudah HARI INI!



Lactobacillus cultures (bakteria baik)



## Adakah semua bakteria bahaya?

Tidak semua bakteria membahayakan kesihatan anda. Ada juga bakteria yang "baik." Saluran penghadaman anda mempunyai bertrilion-trilion bakteria. Sistem penghadaman yang sihat harus mempunyai keseimbangan 85% bakteria "baik" dan 15% bakteria "jahat".

## Apa berlaku di dalam?



• Bacteria "baik" melawan bakteria "jahat" untuk mendapatkan nutrien.



• Bacteria "baik" menghalang pertumbuhan bakteria "jahat".



• Bacteria "baik" membunuh bakteria "jahat".

## Apa perlu anda lakukan apabila bakteria "jahat" menguasai bakteria "baik"?

Gaya hidup tidak sihat, diet tidak seimbang, penuaan, kurang bersenam, pengambilan antibiotik, dan jangkitan bakteria di dalam perut boleh menyebabkan ketidakseimbangan mikroflora. Anda boleh menambah bakteria "baik" di dalam sistem penghadaman anda dengan pengambilan probiotik.

## Apakah probiotik?

Menurut Persatuan Gastroenterologi Dunia, probiotik adalah mikrob hidup yang dapat memberi kebaikan pada kesihatan usus dan imuniti badan, seperti yang telah ditunjukkan di dalam ujian terkawal. \*\*

\* Data daripada Kementerian Kesihatan, Fakta Kesihatan 2012.  
\*\* Data daripada Persatuan Gastroenterologi Dunia.

## Kebaikan Probiotik

Probiotik dapat memberi kebaikan kepada penghadaman anda jika diambil setiap hari.

- Membantu untuk mengurangkan risiko gangguan usus seperti sembelit, cirit birit, ulser, kembung, sendawa, nafas berbau, alahan, pedih ulu hati, dan loya.
- Membantu mengekalkan keseimbangan bakteria yang sihat dengan mengekalkan bakteria "baik" pada tahap tinggi
- Membantu memperbaiki pembuangan air besar
- Membantu memperbaiki toleransi terhadap susu
- Membantu meningkatkan sistem imun
- Membantu menambah bakteria "baik" selepas pengambilan antibiotik
- Membantu penghadaman

**Vitagen®**  
**healthy digestion**  
Programme

Menyokong Hari Kesihatan Penghadaman Sedunia

- Menggalakkan kesihatan penghadaman menerusi aktiviti menyeronokkan dan berilmiah
- Menyokong inisiatif pakar seperti:



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami di talian bebas tol

**1 800 88 5587**

ATAU layari laman web kami di  
[www.mmsb.com.my](http://www.mmsb.com.my) atau  
[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)



# Makan Luar Secara Sihat

Oleh **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan & Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia

*Makanan yang dibeli di luar kerap dianggap sebagai tidak sihat kerana terlalu berminyak, tinggi kandungan lemak, atau mengandungi terlalu banyak garam, perasa dan gula. Mengambil makanan tersebut dengan banyak sebagai sebahagian daripada diet utama sering dikaitkan dengan peningkatan risiko menghidap obesiti dan penyakit-penyakit tidak berjangkit berkaitan dengan diet (contohnya, diabetes, darah tinggi, penyakit jantung, dan kanser) yang dewasa ini menjadi penyumbang utama kadar morbiditi dan mortaliti di Malaysia.*



Justeru, adakah ini bermakna kita tidak seharusnya makan di luar langsung? Walaupun menyediakan hidangan di rumah merupakan pilihan terbaik, namun ini mungkin tidak dapat dilakukan setiap hari. Malah, kajian mendapati bahawa 64% rakyat Malaysia makan di luar sekurang-kurangnya sekali sehari, manakala 12.5% dalam kalangan mereka yang makan di rumah pula mengambil makanan yang dibeli di luar sekurang-kurangnya sekali sehari<sup>1</sup>. Kanak-kanak juga kerap makan di luar; di kantin sekolah: di gerai makanan atau kafe selepas waktu persekolahan dan di rumah, dan daripada restoran yang menyediakan khidmat penghantaran pada hari-hari mereka terpaksa membuat pesanan makanan.

Bolehkah kita membuat pilihan yang lebih sihat apabila makan di luar? Ya, sudah tentu anda boleh makan di luar dengan cara yang lebih sihat. Berikut adalah beberapa tip untuk membantu anda apabila makan di luar.

## Tip Makan Di Luar

Dalam kesibukkan jadual yang padat dan meletihkan, ibu bapa tidak cukup masa untuk menyediakan hidangan yang sihat dan berkhasiat untuk anak-anak mereka. Namun, makan secara sihat semasa makan di luar dapat dilakukan jika anda mengetahui caranya.

### Pilih makanan yang pelbagai dan seimbang

Yang paling penting ialah untuk mengambil pelbagai makanan dalam amaun yang sesuai. Ingat, tiada satu jenis makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang optimum bagi keperluan anak anda. Oleh itu, pastikan mereka mendapat khasiat mereka dengan mengambil hidangan yang mempunyai pelbagai ramuan daripada kesemua kumpulan makanan utama (bijirin dan hasil bijirin; sayur; ikan, ayam, daging & legum) dalam kuantiti yang seimbang.

Jika anda dapati sukatan sajian tidak seimbang (seperti kurang sayur atau terlalu banyak nasi), minta hidangan di tambah/kurangkan sukatan sajiannya. Terdapat gerai-gerai yang akan mengenakan caj tambahan untuk sajian tambahan, tetapi ia berbaloi demi kesihatan anak anda. Terlalu banyak makanan yang sama juga tidak baik walaupun ia dianggap "sihat".



**Pinggan Sukatan Sajian bagi Kanak-Kanak**



## Pilih cara memasak yang lebih sihat

Cuba pilih makanan yang disediakan menggunakan cara memasak yang lebih sihat (iaitu kukus, rebus, panggang atau tumis). Berikut adalah beberapa contoh yang boleh membantu anda:

Hidangan	Pilhan lebih sihat
Ikan goreng	Ikan kukus
Mi kari atau mi goreng	Mi dalam sup jernih
Roti canai, roti tisu, roti boom	Tosai kosong, naan atau capati
Ayam goreng	Ayam kukus atau panggang
Pasta berkuah krim	Pasta berkuah tomat
Burger ayam	Sandwic tuna
Nasi lemak dan ayam goreng	Nasi putih dan ayam panggang
Popia goreng atau pisang goreng	Popia basah, pau atau apam kukus

### Didik mereka dari sejak kecil

Amalan pemakanan tidak sihat di luar (dan di rumah) seperti makan berlebihan, makan lewat malam (selepas 10.00 malam), terlalu kerap mengambil makanan yang tinggi lemak, garam dan gula atau makan mengikut nafsu boleh dielakkan jika ibu bapa mengamal dan mendidik kebaikan tabiat makan yang baik sejak kecil. Selain itu, apabila makan di luar, minta dikurangkan garam, gula dan lemak dalam hidangan. Kecenderungan terhadap garam dan gula juga terbentuk apabila kanak-kanak diajar memakannya sejak kecil. Maka, semakin kurang garam dan gula yang dimakan oleh anak anda ketika kecil, semakin kurang keinginan mereka untuk mengambilnya apabila mereka besar kelak.

### Berkongsi kalori

Lazimnya restoran-restoran akan menyediakan hidangan dalam saiz sajian orang dewasa, cuba kongsi hidangan dengan anak anda. Dengan ini anda boleh mengurangkan jumlah kalori yang anda dan anak anda makan.

Jangan malu untuk meminta hidangan yang lebih sihat apabila makan di luar; malah, ia harus menjadi tabiat setiap keluarga Malaysia. Penjual makanan yang baik dan memahami akan menghargai serta menghormati pilihan kita dan membuat perubahan mengikut kehendak kita. Tempat begini berbaloi dikunjungi bersama keluarga anda.

Secara ringkasnya, apabila makan di luar, pastikan anda

- [1] minta cadangan mengenai **pilihan yang lebih sihat**,
- [2] beri perhatian kepada **cara makanan anak anda disediakan**,
- [3] makan secara **seimbang, sederhana dan pelbagai**,
- [4] lengkapkan diri anda dengan **maklumat tentang pemakanan sihat** dan
- [5] pastikan **anak anda terlibat dalam gaya hidup sihat** yang anda pilih untuk keluarga anda.

### Awasi perangkap tersembunyi

Berhati-hati dengan lemak, garam dan gula tersembunyi dalam makanan (contohnya lemak daging atau ayam atau minyak dalam kuah). Sesetengah restoran menggunakan terlalu banyak perasa untuk meningkatkan rasa hidangan mereka. Jika boleh, minta kurangkan penggunaan bahan-bahan tersebut dalam masakan. Anda juga boleh mengajar anak anda untuk tidak menghabiskan sup atau kuah dalam hidangan atau tidak menambah terlalu banyak sos kerana ia mempunyai kandungan garam yang tinggi.

### Minum air kosong

Apabila anda makan di luar, cuba elakkan minum minuman bergula. Tidak perlu malu untuk memesan air kosong – jika mahu, perahkan limau nipis sebagai perisa. Anda juga boleh memberi anak anda minum segelas air sebelum makan agar mereka tidak terlalu lapar sementara menunggu pesanan mereka.

### Pilih buah sebagai pencuci mulut

Restoran-restoran lazimnya menawarkan pelbagai pencuci mulut. Lakukan sedikit perubahan dan pesan pelbagai buah-buahan; buah-buahan, secara am rendah kalori dan rasanya enak sekali!

Akhir sekali, walaupun membuat pilihan bijak ketika makan di luar boleh membantu keluarga anda makan dengan lebih baik dan hidup lebih sihat, anda harus juga cuba memasak sekurang-kurangnya sekali sehari untuk keluarga. Dengan ini anda boleh memilih ramuan dan cara memasak sendiri. Ia adalah usaha yang berbaloi kerana akhirnya, ia akan memberi manfaat kesihatan kepada keluarga anda dan ia juga lebih murah! **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Resipi Mudah Menggunakan Ketuhar

Memasak menggunakan ketuhar mungkin mencabar bagi sesetengah orang. Ada pelbagai resipi yang anda boleh cuba dengan menggunakan ketuhar. Memasaklah bersama anak-anak anda untuk meluangkan masa berkualiti bersama keluarga. Berikut dua contoh resipi yang anda boleh cuba!

## Mufin Labu Epal (12 mufin)

### Ramuian

- 100 g (1 biji sederhana) epal hijau, dikupas dan diparut
- 70 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) labu, dimasak dan dilenyek menjadi puri
- 80 g ( $\frac{1}{2}$  cawan) kismis
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  cawan) susu penuh krim
- 190 g ( $\frac{3}{4}$  cawan) madu
- 1 biji telur, dipukul ringan
- 45 ml (3 sudu makan) minyak sayuran
- 190 g (1  $\frac{1}{3}$  cawan) tepung pelbagai guna
- 90 g ( $\frac{2}{3}$  cawan) tepung mil penuh
- 10 g (2 sudu teh) serbuk penaik
- 2 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) serbuk soda
- 1 g ( $\frac{1}{2}$  sudu teh) serbuk kayu manis

diayak bersama

### Cara memasak

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C.
2. Kacau bersama telur, minyak sayuran, madu dan susu di dalam mangkuk besar.
3. Masukkan epal yang diparut, puri labu dan kismis ke dalam sebatian dan gaul sehingga sebatii.
4. Masukkan campuran tepung yang ditapis perlahan-lahan ke dalam sebatian. Kacau sehingga mendapat adunan yang lembut. Jangan terlebih kacau atau mufin akan menjadi keras.
5. Sapukan dulang acuan mufin dengan mentega atau masukkan bekas kertas mufin. Isikan setiap acuan dengan adunan mufin sehingga  $\frac{3}{4}$  penuh.
6. Bakar selama 20 minit. Mufin sedia dimakan apabila batang penguji (pencungkil gigi) dikeluarkan tanpa ada kesan.
7. Hidangkan semasa suam.



Kandungan Nutrien Setiap Satu Mufin	
Kalori 205 kcal	Karbohidrat 38 g
Protein 3 g	Lemak 4.6 g

Resipi sumbangan daripada "Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan, Jilid 1: Resipi Untuk Si Kecil Anda" terbitan Persatuan Pemakanan Malaysia. Untuk mendapatkan buku resipi ini yang merangkumi 60 resipi, sila e-mel kepada: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Kesihatan Anak

- Alergi
- Imunisasi
- Kesihatan Penghadaman
- Isu Pediatrik



*Batuk dan selsema merupakan penyakit yang kerap berlaku. Sebagai ibu bapa, anda perlu mengetahui teknik mengendalikan batuk dan selsema. Jika anda menjaga anak anda sendiri, anda perlu tahu bila anda perlu berjumpa dengan doktor anda.*

## Tahukah anda?

Keberkesanan ubat batuk *over-the-counter* (OTC) telah dikaji di kalangan orang dewasa dan bukan kanak-kanak. Tiada sebarang bukti yang menunjukkan bahawa kanak-kanak mendapat kesan yang sama dari ubat OTC seperti orang dewasa. Dan hanya terdapat bukti lemah yang menunjukkan bahawa ubat batuk OTC membantu orang dewasa. Tiada ramuan di rumah atau ubat batuk OTC yang boleh mempercepatkan pemulihan anak anda. Selsema lazimnya berlarutan selama 7-10 hari. Walaupun beberapa ubat OTC melegakan simptom, keberkesananannya dipertikai.

# Kekeliruan tentang Ubat Batuk

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Perunding Pediatrik dan Neonatologi

Pertama sekali, terdapat beberapa faktor yang anda perlu ketahui apabila memberi anak anda ubat batuk yang dibeli tanpa arahan doktor atau *over-the-counter* (OTC). Ubat batuk OTC tidak boleh sama sekali diberi kepada kanak-kanak berumur di bawah 4 tahun. Terdapat beberapa kajian yang menunjukkan bahawa ubat-ubat OTC tersebut tidak membantu sama sekali. Malah, terdapat kemungkinan terjadinya kesan sampingan serius pada kanak-kanak kecil.

Pastikan anda sentiasa membawa anak anda berjumpa doktor jika dia menghidapi batuk atau selsema, dan beri ubat seperti yang diarahkan. Pakar pediatrik anak anda juga akan memberi nasihat tentang cara-cara lain untuk mengendalikan simptom selsema.

## Apakah kandungannya?

Ubat batuk OTC biasanya mengandungi campuran ramuan-ramuan dengan satu ramuan aktif yang utama, khususnya:

1. **dextromethorphan** atau DM (terdapat di dalam ubat penahan batuk)
2. **guaifenesin** (terdapat di dalam ubat batuk ekspektoran)
3. pseudoephedrine dan phenylephrine (terdapat di dalam dekongestan)
4. **brompheniramine, chlorpheniramine maleate, dan diphenhydramine** (terdapat di dalam beberapa antihistamin)

Pengetahuan tentang ramuan aktif yang terkandung dalam ubat batuk dapat membantu anda mengelak daripada memberi anak anda dos berlebihan.



## Perkara yang perlu diberi perhatian

Jika anda mempunyai anak yang lebih besar dan memilih untuk menggunakan ubat batuk OTC, maka sentiasa pastikan bahawa anda mengikut arahan keselamatan yang diberikan. Namun, sebelum menggunakannya, anda mungkin ingin mendapatkan nasihat pakar pediatrik.

Jika anda telah mendapat kepastian, terdapat beberapa perkara yang perlu diberi perhatian apabila menggunakan ubat batuk OTC, khususnya:

- **Dos** – jangan sekali-kali memberi dos yang lebih tinggi daripada yang disarankan
- **Kekerapan** – jangan sekali-kali mengurangkan tempoh di antara dos
- **Mencampurkan dengan ubat lain** – jangan sekali-kali menggabungkan atau mencampurkan dengan ubat yang diarah doktor atau ubat OTC lain kerana anak anda mungkin mengambil sesuatu ramuan lebih daripada sepatutnya.
- **Jauhkan daripada kanak-kanak** – Sentiasa pastikan anak anda tidak boleh mengambil ubat OTC atau ubat-ubat lain dengan sendiri.

Sekiranya anda tidak akur dengan salah satu daripada perkara di atas, anda mungkin membahayakan anak anda, justeru pastikan anda sentiasa mengawasinya!

## Tanda-tanda bahaya

Walau bagaimanapun, sekiranya anak anda sakit dan menunjukkan tanda-tanda bahaya berikut, anda perlu membawa anak anda berjumpa pakar pediatriknya dengan serta merta:

- Dia lesu dan tidak memberi tindak balas yang baik.
- Dia mengadu dada berasa ketat atau sakit.
- Nafasnya bunyi berdehrit atau sukar bernafas.
- Dia asyik menarik telinganya atau mengadu sakit telinga.
- Tidak membuang air kecil lebih daripada lapan jam.
- Terdapat darah di dalam kahak atau air liurnya.

Sekiranya bayi kecil anda sakit, bawa dia berjumpa pakar pediatrik serta merta jika terdapat tanda-tanda berikut:

- Lampinnya masih kering dalam tempoh enam hingga lapan jam, jika dia menangis tanpa mengeluarkan air mata, matanya cengkung, atau bibirnya kering.
- Dia meragam dan tidak boleh ditenangkan dengan cara biasa (contohnya, menyanyi, buaian, atau memberi puting kosong).
- Dia demam dengan suhu 38°C atau lebih dan berusia tiga bulan atau kurang.
- Demam lebih daripada tiga hari.

## Perkara terbaik yang perlu dilakukan

Penjagaan yang lembut dan penuh kasih sayang selalunya sangat berkesan. Semua kanak-kanak sakit akan suka kalau mendapat penjagaan yang lembut dan penuh kasih sayang. Walaupun ia tidak merawat batuk mereka, ia pasti akan membuat mereka rasa lebih sihat dan selesa. Sudah tentu, anda perlu juga memastikan dia cukup hidrasi – teruskan penyusuan susu ibu bagi bayi di bawah usia 12 bulan. Kanak-kanak lebih besar perlu minum lebih banyak air, jus yang cair, atau bubur. Jika dia menghadapi kesukaran mengambil makanan seperti biasa, berikan makanan lembut seperti puding, sup ayam, bubur, dll.

Sekiranya hidungnya tersumbat, terdapat beberapa cara untuk memberi kelegaan. Anda boleh menggunakan titisan atau semburan saline hidung untuk kanak-kanak kecil atau picagari bebuli untuk membersihkan hidung bayi. Anda juga boleh menggunakan alat pelembap kabus sejuk untuk menambah kelembapan udara. Ini membantu memudahkan dia bernafas jika hidungnya tersumbat. Hanya pastikan alat pelembap adalah bersih dan gunakan dengan cermat. **PP**

Sumbangan daripada

# Menangani Cirit Birit Anak Anda

Oleh **Dr Nazrul Neezam**, Perunding Pediatrik dan Pakar Gastroenterologi & Hepatologi Pediatrik



*Dari masa ke semasa, anak anda akan mengalami cirit birit dan anda harus mengawasinya. Cirit birit boleh berlarutan di antara tiga hingga enam hari dan dia mungkin akan membuang air besar yang cair walaupun selepas pulih setelah beberapa hari. Anda tidak perlu bimbang selagi anak anda kelihatan normal dan mengambil minuman dan makanan secukupnya. Walau bagaimanapun, cirit birit boleh mengancam nyawa bayi anda sekiranya ia diiringi demam atau najis berdarah.*

## Mengesan dehidrasi

Tanda-tanda dehidrasi termasuk kurang membuang air kecil (contohnya, lampin kering selama lapan jam atau lebih atau tidak membuang air kecil selama 12 jam atau lebih), menangis tanpa mengeluarkan air mata, demam panas, mulut kering, kehilangan berat badan, sangat dahaga, lesu, terlalu lemah untuk berjalan, dan matanya cengkung.

Biarkan anak anda mengambil diet yang normal ketika mengalami cirit birit dan teruskan penyusuan susu ibu jika dia masih menyusu. Berbincanglah dengan pakar pediatrik jika bayi anda kelihatan kembung atau perutnya berangin selepas makan untuk menentukan sama ada dietnya perlu diubah. Teruskan mengawasi keadaan kesihatan anak anda dan jangan lupa untuk memberikannya ubat seperti diarahkan oleh doktor.

## Mengenalpasti tahap keterukan cirit birit

Bagaimana untuk mengetahui sama ada anak anda menghidapi cirit birit ringan, sederhana atau teruk? Jika mengalami cirit birit ringan, dia akan membuang air besar yang cair beberapa kali sehari. Jika dia mengalami cirit birit sederhana, dia akan membuang air besar yang cair lebih kerap (kurang daripada 10 kali) sehari. Jika dia mengalami cirit birit teruk, dia akan membuang air besar yang cair lebih daripada 10 kali sehari dan harus dibawa berjumpa pakar pediatrik dengan serta merta.

## Lakukan

- ✓ **Beri anak anda banyak cecair.** Air dan/atau sup sayur atau ayam (tanpa lemak) adalah yang terbaik.
- ✓ **Beri dia makan secara normal** atau dalam sukatan yang sedikit tetapi lebih kerap .
- ✓ **Awasi jika terdapat tanda-tanda dehidrasi.**
- ✓ **Beri dia ubat cirit-birit** yang telah diberikan pakar pediatrik anda.
- ✓ **Jaga kebersihan** – sentiasa basuh tangan anda selepas menukar lampin anak dan selepas dia ke tandas. Keadaan anak anda boleh berlarutan dan menjadi teruk jika anda gagal menjaga kebersihan.

## Hindarkan

- ✗ **Jangan membuat cecair rehidrasi oral (ORS)** sendiri kecuali diarahkan oleh pakar pediatrik anda.
- ✗ **Jangan gantikan ORS dengan jus buah atau air bergula** seperti minuman berkarbonat apabila merawat cirit birit – kandungan dan kepekatan elektrolitnya kurang daripada yang disarankan.
- ✗ **Jangan larang anak anda makan** jika dia lapar.
- ✗ **Jangan beri dia makanan berminyak, berlemak atau berempah/pedas.**

## Tanda-tanda bahaya

Bawa anak anda berjumpa pakar pediatrik dengan serta merta, jika:



dia berumur kurang dari 6 bulan



cirit birit yang kerap (*melebihi lapan kali dalam tempoh lapan jam*)



kerap muntah



terdapat kesan darah dalam najisnya



mengalami demam panas (*lebih daripada 38°C*)



dia mengalami kesakitan perut yang serius



enggan minum air atau tiada selera untuk minum air



dia kurang membuang air kecil (*tidak membuang air kecil selama 12 jam atau lebih, atau lampin basah kurang daripada enam kali sehari*)



tiada air mata apabila menangis



## Kawal air, kawal cirit-birit

**Cirit-birit kekal sebagai punca kedua paling penting dalam menyebabkan kematian kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah di seluruh dunia.<sup>1</sup>**

**Masalah utama dengan cirit-birit adalah kehilangan bendalir badan melalui najis yang boleh menyebabkan penyahhidratan dan kehilangan elektrolit jika tidak dirawati.<sup>2</sup>**

**Definisi cirit-birit adalah pembuangan najis lembut dan berair 3 kali atau lebih dalam jangka masa 24-jam.<sup>3</sup>**

Dapatkan nasihat doktor jika anda atau anak anda diserang cirit-birit.



**Rujukan:**

1. Lanata C.F. et al. PLoS One 8(9):e72788
2. King CK, et al. MMWR 2003; 52 (RR16):1-16
3. Guidelines on the Management of Acute Diarrhea in Children 2011. College of Paediatrics, Academy of Medicine of Malaysia, Malaysian Paediatric Association.

ABBOTT LABORATORIES (M) SDN BHD (163560-X)  
No. 22, Jalan Pemaju U1/15, Seksyen U1, Hicom-Glenmarie Industrial Park,  
40150 Shah Alam, Selangor D.E., Malaysia.

 **Abbott**  
A Promise for Life

# Kesihatan Usus dan Alergi

Oleh **Dr Amir Hamzah Abdul Latiff**, Pakar Pediatrik dan Perunding Immunologi Klinikal/Alergi

Walaupun aneh, sebenarnya kesihatan usus kita banyak berkait dengan cara tubuh kita bertindak terhadap alergen. Malah, sebanyak 70% daripada sistem imun kita berada dalam usus. Di sinilah mikrobiota kita memainkan peranannya – bakteria baik bukan sahaja membantu proses pencernaan makanan, ia juga memainkan peranan kritikal dalam tindak balas imun tubuh kita.

Semakin banyak kajian menunjukkan bukti menyokong kaitan ini. Namun, dengan penggunaan antibiotik yang berleluasa, diet yang tinggi lemak tetapi kurang serat, dan kelahiran Caesarean yang semakin tersebar luas dalam gaya hidup moden, perubahan-perubahan negatif sedang berlaku dalam mikrobiota usus kita. Kajian baharu menunjukkan bahawa jenis dan gabungan mikrobiota mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan sistem imun seorang bayi, sekaligus risikonya terhadap alergi seperti asma, ekzema, gegata dan alergi makanan.

## Apakah alergi?

Alergi merupakan tindak balas yang dicetus oleh sistem imun tubuh apabila bertindak terhadap bahan yang lazimnya tidak berbahaya seperti habuk, debu bunga, atau beberapa jenis makanan. Bahan-bahan yang menyebabkan alergi dikenali sebagai alergen.

Malangnya, ramai orang yang menghidapi alergi sering

terpaksa belajar untuk menguruskan gaya hidup mereka agar mengurangkan pendedahan kepada alergen. Juga semakin banyak bukti yang mengaitkan kesihatan usus dengan tindak balas alergi yang lebih baik di mana beberapa jenis bakteria juga dilaporkan dapat mengurangkan atau menghentikan simptom alergi makanan dalam kajian makmal.

## Kesihatan Usus Bermula sejak Lahir

Kajian menunjukkan bahawa bayi yang mengalami penyakit-penyakit alergi atau menghidapinya kemudian, semuanya mempunyai perubahan mikrobiota dalam usus yang ketara. Juga didapati bahawa pemberian bakteria baik beberapa minggu selepas dilahirkan dapat mengurangkan terjadinya ekzema atopik sebanyak separuh dalam tempoh dua tahun pertama.

Dua faktor utama yang diketahui dapat mengurangkan risiko terjadinya alergi dan asma ialah penyusuan susu ibu dan kelahiran biasa. Sistem gastrousus janin adalah steril, dan penyusuan susu ibu dan kelahiran biasa akan menyemai mikrobiota usus ke dalam sistem gastrousus bayi anda. Bakteria tersebut seterusnya mempengaruhi perkembangan sistem imunnya. Kajian lain juga menunjukkan bahawa bayi yang menyusu susu ibu mempunyai mikrobiota usus yang lebih pelbagai



berbanding bayi yang tidak menyusu susu ibu. Bayi yang menyusu susu ibu kurang kemungkinan mendapat alergi daripada haiwan peliharaan.

## Mengekalkan Kesihatan Usus Anda

Memandangkan usus anak anda bertanggungjawab bagi sebahagian besar sistem imun tubuh, mengekalkan kesihatan ususnya adalah satu kebaikan bagi anda. Terdapat tiga perkara utama yang perlu dilakukan untuk memastikan mikrobiota ususnya dalam keadaan terbaik:

**Prebiotik** – ia merupakan makanan penting bagi bakteria baik. Kebanyakan makanan berasaskan tumbuhan yang kaya dengan serat adalah sumber prebiotik yang baik, seperti buah dan sayur. Contoh-contoh termasuk epal (dengan kulit), oren, bawang putih, bawang merah, lik, kekacang, legum, asparagus dan bijirin penuh. Bagi bayi yang baharu memulakan makanan pelengkap, gunakan pengisar untuk mengelakkan bahaya tercekik.

**Probiotik** – bakteria baik itu sendiri! Dengan memasukkan makanan yang kaya dengan probiotik dalam diet anak anda, anda akan memastikan keseimbangan mikrobiotanya. Makanan yang disarankan termasuk miso, natto, kefir, dan susu/produk soya yang difermentasi (contohnya tempe). Probiotik juga terdapat dalam bentuk suplemen (makanan tambahan), namun, anda harus mendapatkan nasihat pakar pediatrik anak anda sebelum memberinya suplemen.

**Berhati-hati dengan ubat-ubatan** – sesetengah ubat-ubatan (terutamanya antibiotik) mungkin menyebabkan masalah yang dipanggil disbiosis atau disbakteriosis, yang bermaksud bahawaimbangan mikrobiota usus sangat terjejas. Oleh kerana semakin banyak bakteria punca penyakit semakin rintang kepada antibiotik, meminta preskripsi antibiotik untuk anak anda bukanlah jalan penyelesaian yang terbaik. Walau bagaimanapun, jika antibiotik diperlukan, dapatkan nasihat pakar pediatrik anak anda bagaimana untuk menambah semula mikrobiota ususnya.

## Tabiat Baik bagi Kesihatan Usus Baik

Setelah memastikan bahawa anak anda mendapat prebiotik dan probiotik secukupnya, anda juga harus memastikan yang dia mengekalkan beberapa tabiat untuk kesihatan usus yang baik. Sudah pasti caranya ialah dengan menjalani gaya hidup sihat, dan ini termasuk perkara-perkara berikut:



Pastikan dia mengambil air secukupnya setiap hari



Berikan diet sihat yang kaya dengan serat setiap hari



Hadkan pengambilan lemak, gula dan garam



Membolehkan dia melakukan senaman sekurang-kurangnya satu jam sehari. Ini termasuk semua jenis permainan fizikal yang melibatkan semua bentuk aktiviti aerobik seperti bermain bola sepak atau berlari

Akhir sekali, sentiasa ingat bahawa kesihatan usus anak anda boleh terjejas akibat faktor-faktor luaran, seperti makanan yang dia makan. Terdapat beberapa kajian yang menunjukkan bagaimana perubahan diet seseorang mengubah mikrobiota usus dalam hanya beberapa hari sahaja. Nampaknya kata-kata “Anda adalah apa yang anda makan” memang tepat sekali! **PP**



**NEW**

- ✓ Free from cow's milk protein
- ✓ With DHA, ALA, LA, FOS, 14 Vitamins & Minerals



DANONE DUMEX (MALAYSIA) SDN. BHD. (35663-U)

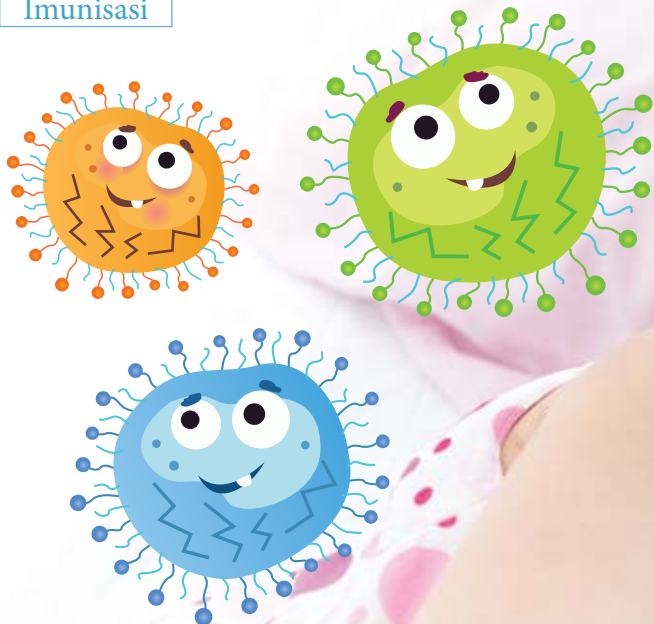
## Specially formulated for kids with cow's milk protein allergy



Dugro Soy is a soy based formula and free from cow's milk protein. It is suitable for special feeding conditions below:

- Cow's milk protein allergy
- Lactose intolerance
- Feeding during and after diarrhoea





## Panduan Mengenai

# INFLUENZA

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

untuk Ibu Bapa

### FAKTA MENGENAI FLU

Flu (influenza) merupakan jangkitan hidung, tekak, dan paru-paru yang disebabkan oleh virus influenza. Virus-virus influenza mudah berjangkit. Kanak-kanak, wanita hamil, warga emas, dan mereka yang mengalami penyakit kronik boleh mendapat jangkitan teruk dan ada kalanya membawa maut. Tidak seperti di negara-negara beriklim sederhana, di negara tropika seperti Malaysia, musim puncak bagi influenza berlaku dari Okt-Jan dan Apr-Jun dengan jangkitan sepanjang tahun.

	Sasaran	Keterangan
<b>Jenis A</b>	boleh menjangkiti manusia dan haiwan	epidemic sangat teruk dan amat berbahaya
<b>Jenis A (H1N1)</b>	boleh menjangkiti manusia dan haiwan	kadang kala pandemik (2009, 2013) dan amat berbahaya
<b>Jenis B</b>	boleh menjangkiti manusia	sering berlaku, kurang teruk, adakalanya berbahaya, tidak pandemik
<b>Jenis C</b>	boleh menjangkiti manusia	ringan, jarang berlaku, bukan epidemic

**Endemik:** ialah penyakit yang sentiasa wujud dalam sesuatu komuniti atau populasi.

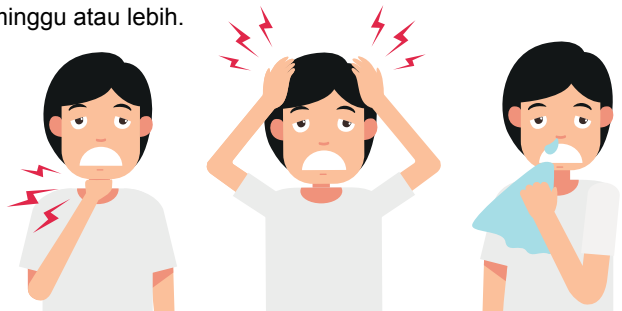
**Epidemik:** ialah penyakit yang menyerang ramai orang dalam komuniti sekali gus dan merebak ke satu atau beberapa komuniti.

**Pandemik:** Apabila wabak merebak ke seluruh dunia.

### SOAL JAWAB MENGENAI INFLUENZA

#### Apakah simptom-simptom influenza?

Kebanyakan mereka yang menghadapi influenza berasa letih dan mengalami demam, sakit kepala, batuk tidak berkahak, berhingus atau hidung tersumbat, cirit-birit/muntah-muntah, dan sakit-sakit otot. Batuk boleh berlarutan sehingga dua minggu atau lebih.



#### Apakah perbezaan di antara influenza & selsema biasa?

Selsema biasa lazimnya menyebabkan hidung berhingus, bersin dan hidung tersumbat. Ia adalah jangkitan virus pada saluran pernafasan atas yang lazimnya tidak berbahaya dan berlaku pada bila-bila masa sepanjang tahun. Influenza juga mempunyai simptom yang sama dan menjejaskan saluran pernafasan atas, tetapi ia terjadi dengan cepat dan lebih teruk. Virus yang menyebabkan influenza adalah berbeza daripada virus yang menyebabkan selsema, influenza juga berlaku mengikut musim.

## Bagaimanakah ia merebak?

Kanak-kanak yang dijangkiti boleh memindahkan virus influenza apabila batuk atau bersin, dan melalui hidung berhingus yang mengandungi titisan virus influenza. Orang lain boleh dijangkiti influenza apabila menghidu titisan tersebut atau titisan termasuk ke dalam hidung atau mulut mereka selepas tersentuh permukaan yang tercemar.



## Sekiranya anak saya menghidapi influenza, sampai bilakah beliau berpotensi menjangkiti orang lain?

Selepas 24 jam dijangkiti virus influenza dan lima hari selepas bermulanya simptom. Kanak-kanak yang lemah sistem imun boleh menjangkiti orang lain selama hampir dua minggu. Kanak-kanak yang dijangkiti boleh menyebarkan penyakit sebelum mereka sendiri berasa sebarang simptom.

## Bagaimana saya boleh melindungi & mencegah anak saya daripada influenza?

Cara terbaik untuk melindungi anak anda terhadap influenza adalah dengan memberi mereka vaksinasi apabila mencapai umur yang sepatutnya ( $\geq 6$  bulan). Kanak-kanak 6 bulan-3 tahun memerlukan 2 dos dalam tahun pertama mereka diberi vaksinasi. Pastikan anda mendapatkan nasihat doktor terlebih dahulu.

## Adakah vaksin tersebut juga melindungi anak saya daripada selsema biasa?

Tidak, vaksin-vaksin hanya melindungi anak anda terhadap virus atau penyakit yang spesifik. Virus yang menyebabkan influenza dan selsema adalah berlainan jenis.

## Apakah pilihan perubatan lain yang terdapat selain daripada vaksinasi?

Ubat antiviral boleh merawat influenza dalam kalangan kanak-kanak terutama mereka yang sakit teruk atau masuk hospital. Ia boleh memberi mereka kelegaan, mempercepatkan proses sembuh dan mencegah komplikasi influenza yang serius. Namun begitu, ubat antiviral memerlukan preskripsi doktor.

Jangan sekali-kali memberi aspirin atau ubat yang mengandungi aspirin kepada kanak-kanak atau remaja yang menghidapi influenza. Antibiotik juga tidak membantu kerana ia hanya berkesan untuk merawat jangkitan bakteria.

## Apa yang saya perlu lakukan sekiranya anak saya sakit?

Kebanyakan kanak-kanak yang meghidapi influenza akan sakit selama sekitar satu minggu, sejeurus itu mereka akan sembuh. Walaupun begitu, dapatkan juga nasihat doktor dan pastikan anak anda berehat secukupnya dan banyak minum air kosong. Ubat antiviral perlu diberi pada awal jangkitan.

## Adakah terdapat cara lain untuk mencegah influenza?

Cara terbaik untuk anak anda ialah vaksinasi. Walau bagaimanapun, beberapa tabiat dan amalan kebersihan juga boleh membantu:

- Jauhkan anak anda dari kanak-kanak atau orang lain yang sakit
- Cuci tangan menggunakan sabun dengan kerap
- Jauhkan tangan dari muka
- Tutup mulut dan hidung apabila batuk dan bersin untuk melindungi orang lain
- Makan secara sihat & galakkan anak anda untuk lebih aktif secara fizikal.



## Bilakah patut saya bimbang?

Hubungi doktor dengan segera sekiranya anak anda:

- demam panas yang berlarutan
- sukar bernafas atau nafas pendek
- kulit bertukar menjadi biru
- sukar minum air
- kelihatan keliru atau mengalami sawan
- mengalami simptom yang berulang
- mempunyai masalah perubatan (asma, talasemia, penyakit yang dirawat menggunakan steroid, dll)



## Bolehkah anak saya pergi ke sekolah?

Tidak, elak daripada menyebarkan virus, lebih baik mereka duduk di rumah dan berehat. Biarkan anak anda duduk di rumah sehingga suhu badannya normal melebihi 24 jam. Suhu badan sihat bagi kanak-kanak ialah  $37 - 37.2^{\circ}\text{C}$ . Demam ditakrifkan sebagai suhu badan  $37.8^{\circ}\text{C}$  atau lebih.  
**PP**

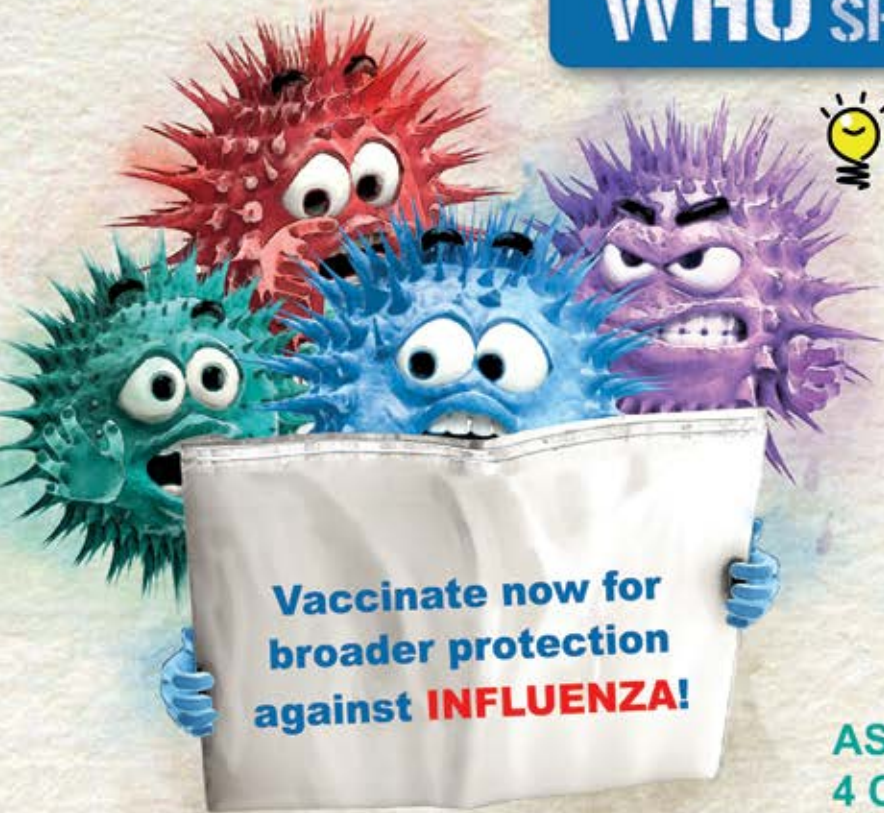


# UPGRADE YOUR FLU DEFENCE

## INFLUENZA: KNOW THE THREAT

- Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and lungs.<sup>1</sup>
- It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death.<sup>1</sup>
- The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccine each year.<sup>1</sup>

## WHO SHOULD BE VACCINATED?



Everyone who is **6 months and older** should get the flu vaccine every year.<sup>1</sup>

It is especially important for these **high risk groups** to be vaccinated:<sup>1</sup>

- Children below 5 years
- Adults 65 years and above
- Pregnant women
- People with medical conditions such as asthma, diabetes, heart disease, chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- People who live with or care for people in high risk groups

**ASK YOUR DOCTOR ABOUT THE  
4 COMMON INFLUENZA STRAINS**



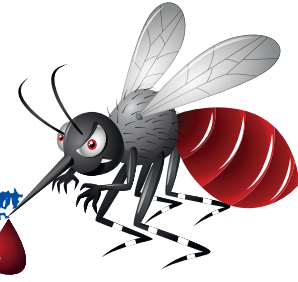
[www.vaccinationisprotection.com](http://www.vaccinationisprotection.com)

A community message brought to you by

**SANOVI PASTEUR**

SANOVI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)  
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

# Bahaya DENGGI



Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik



*Kes-kes denggi seluruh negara naik mendadak ke tahap yang membahayakan dengan 3,337 kes dilaporkan pada minggu pertama tahun 2016 sahaja. Ia adalah tambahan 1,000 kes berbanding purata 2,300 kes seminggu pada tahun lalu. Pada keseluruhannya, 120,836 kes denggi telah dilaporkan bagi tahun 2015, pertambahan sebanyak 11.2% atau 12,138 kes denggi berbanding 108,698 kes pada tahun sebelumnya.*

Statistik juga menunjukkan bahawa kebanyakan pesakit adalah kanak-kanak dan orang muda, kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup aktif mereka di luar yang menyebabkan mereka lebih terdedah kepada nyamuk Aedes.

Melihat pada statistik, anda sememangnya patut bimbang akan keselamatan dan kesihatan keluarga anda. Denggi tidak boleh diambil ringan, dalam tempoh 3 Januari 2015 hingga 6 Januari 2016, sejumlah 336 orang telah meninggal dunia akibat denggi.

## Denggi Menjejaskan Semua

Mempunyai seorang ahli keluarga yang dijangkiti denggi memberi kesan yang buruk dan berpanjangan. Dengan demam panas dan kesakitan yang teramat sangat, penghidap tidak boleh keluar rumah; langsung tidak dapat pergi kerja atau ke sekolah.

Ahli keluarga lain mungkin terpaksa duduk rumah untuk menjaga saudara mereka yang sakit menyebabkan kehilangan sumber pendapatan. Ia merupakan satu beban yang besar bagi keluarga yang mempunyai masalah kewangan.

## Jangan Abaikan Simptom

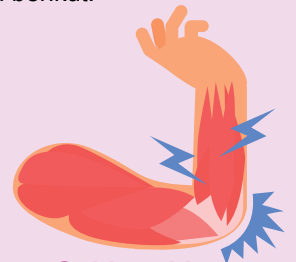
Pada peringkat permulaan, denggi dicirikan oleh demam panas ( $40^{\circ}\text{C}$ ) disertai sekurang-kurangnya 2 simptom berikut:



**Sakit kepala yang teruk**



**Sakit di belakang mata**



**Sakit-sakit otot dan sendi**



**Mual dan muntah-muntah**



**ruam**

Simptom-simptom lazimnya berterusan sehingga 2-7 hari, selepas tempoh inkubasi selama 4-10 hari setelah terkena gigitan nyamuk yang dijangkiti.

## Tiada Rawatan Khusus Untuk Denggi Berdarah!

Dalam sesetengah kes, denggi menjadi teruk dan boleh meragut nyawa. Denggi dicirikan oleh demam panas, tetapi bagi kes-kes denggi berdarah, ia diikuti dengan penurunan suhu (di bawah 38°C) dan berakhir dengan simptom-simptom seperti:



kesakitan abdomen yang teramat sangat



muntah yang berterusan



gusi berdarah



pernafasan laju



lesu



keresahan



muntah darah

Tiada ubat khusus untuk merawat denggi. Rawatan lazimnya hanya melibatkan rehat yang banyak dan terapi sokongan yang tepat pada masanya; pengawasan rapi tanda-tanda vital dan penambahan cecair oral atau intravena untuk mencegah dehidrasi.

## Semua Orang Berisiko Mengidapnya

Tiada sesiapa pun yang benar-benar selamat daripada denggi; walaupun anda pernah mengalaminya, anda masih berisiko dijangkiti demam denggi sekali lagi. Ini kerana terdapat empat jenis virus yang menyebabkan denggi (DEN-1, DEN-2, DEN-3 dan DEN-4), semuanya berbeza, tetapi berkait rapat.

Jika anda pulih daripada salah satu jangkitan virus, anda hanya imun terhadap jenis tersebut sahaja dan mendapat separa perlindungan buat sementara daripada jenis virus denggi yang lain. Tambahan lagi, jika anda dijangkiti oleh jenis virus berlainan, risiko anda mendapat denggi berdarah boleh meningkat.

## Ada Harapankah?

Terdapat banyak kemajuan dalam pembentukan vaksin denggi yang akan membantu mengurangkan kes denggi berpunca dari keempat-empat jenis virus denggi dengan keberkesanan sebanyak 60.8% mengikut ujian klinikal. Ia juga terbukti dapat mengurangkan risiko denggi berdarah sebanyak 88.5% dan mengurangkan dengan signifikan keperluan untuk masuk ke hospital.

Pada bulan Disember yang lalu, satu vaksin denggi telah berjaya diluluskan untuk pasaran di Mexico, Brazil dan Filipina. Ia mungkin boleh didapati di Malaysia tidak lama lagi. **PP**

## Pencegahan Adalah Perlindungan

Langkah-langkah yang harus diambil untuk mengurangkan risiko gigitan:



Guna ubat, penghalau atau semburan nyamuk

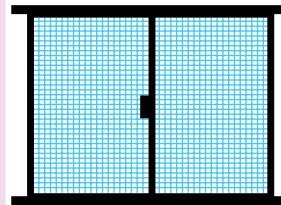
Pasang kelambu sebelum tidur



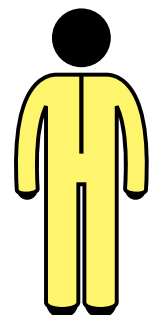
Elak aktiviti luar rumah ketika nyamuk paling aktif (iaitu 5.30-8.30 pagi dan 5.30-8.30 malam)



Hapuskan tempat pembiakan nyamuk (contohnya buang atau terbalikkan pasu bunga yang terbuka, baldi atau bekas yang mungkin menampung air selepas hujan)



Pasang jaring nyamuk di tingkap-tingkap



Pakai pakaian dan seluar panjang apabila keluar



Masukkan abate® ke dalam air bertakung untuk membunuh jentik-jentik.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# YOU CAN'T SEE ME BUT I CAN SEE YOU-HOO!

I like to play hide-and-seek, just like your kids. I'm behind the curtain, underneath your bed, inside your cupboard; just waiting for the right moment to infect you and your family. I can be anywhere and everywhere. It would be so easy to surprise you with some pain, fever, rashes and gum or nose bleed, like I did to more than 120,000 people last year<sup>1</sup>.

So let's share the fun! I'll go hide, but I bet I can find you before you find me!

**#MEETMRDENGUE**

MEET **MR DENGUE**  
★ THE UNWANTED GUEST ★

A community message brought to you by

**SANOFI PASTEUR**

SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)  
Unit TB-18-1, Tower B, Plaza 33, No.1, Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

Reference:

1. Dengue deaths spike 56.3% in 2015 from year before. Available at <http://www.freemalaysiatoday.com/category/nation/2016/01/06/dengue-deaths-spike-56-3-in-2015-from-year-before/>.

★ FIND MY BEST WORK AT [WWW.FACEBOOK.COM/MYMRDENGUE](http://WWW.FACEBOOK.COM/MYMRDENGUE) ★



# Kulit Bayi Anda & Kuasa Sentuhan

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

*Deria sentuhan ialah deria paling penting bagi manusia. Kajian menunjukkan bahawa kanak-kanak yang mendapat lebih kemesraan dan kasih sayang daripada ibu mereka dalam bentuk sentuhan fizikal cenderung bersikap lebih berdaya tahan terhadap tekanan, kekecewaan dan penderitaan.*

Dalam rahim, kulit merupakan organ deria janin pertama yang berkembang dan deria paling matang semasa dilahirkan. Malah, seawal 6 minggu selepas konsepsi, apabila panjang bayi baharu 3 sm, janin memberi tindak balas kepada rangsangan kulitnya yang baharu terbentuk. Ini berlaku lebih awal sebelum mata dan telinga bayi terbentuk. Selama 9 bulan sebelum dilahirkan, bayi dibedung dalam rahim ibu yang selamat – oleh sebab itulah bayi baharu lahir dibedung ketat menggunakan kain untuk mewujudkan semula rasa hangat dan selamat.

Memahami struktur dan fungsi kulit dapat membantu kita lebih menghargai kepentingan sentuhan. Kulit merupakan organ terbesar tubuh dan fungsinya termasuk (i) melindungi tubuh daripada bahan iritasi, alergen, bakteria dan cahaya ultraviolet (UV), (ii) mengawal suhu tubuh, (iii) pengalaman merasa sentuhan, kesakitan, suhu, (iv) membuang hasil sisa melalui peluh, dan (v) penghasilan vitamin D.



## Keputusan sentuhan

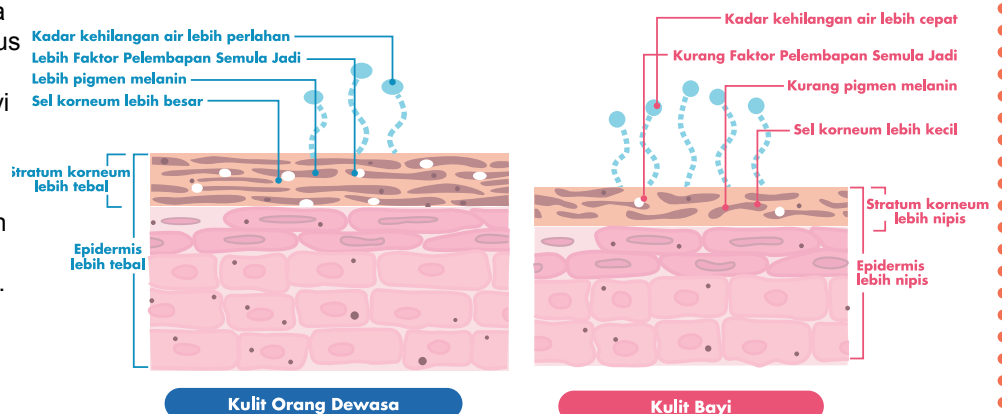
Tiga tahun pertama kehidupan adalah kritikal bagi perkembangan otak bayi. Perkembangan otak bergantung kepada jenis rangsangan yang diberi kepada bayi melalui deria sentuhan, pendengaran, penglihatan dan menghidu. Dalam artikel ini kita akan fokus kepada impak sentuhan yang sangat bernilai kepada perkembangan bayi.

Beberapa kajian telah menunjukkan kepentingan sentuhan kulit ke kulit bagi perkembangan bayi yang sedang membesar. Sentuhan didapati memberi faedah seperti mengeratkan kasih sayang ibu dan bayi, kepuasan ibu bapa, dan persekitaran rumah yang lebih baik.

## Tahukah anda?

Kulit bayi anda berbeza daripada kulit orang dewasa dan akan terus berkembang sepanjang tahun pertama kehidupannya. Kulit bayi adalah 30% lebih nipis daripada kulit orang dewasa. Selain kurang matang, kulit bayi lebih cepat kehilangan air, lebih rentan kepada persekitaran dan lebih sensitif kepada cahaya matahari. Struktur kulit bayi membuat ia lebih cenderung kepada iritasi, jangkitan dan alergi berbanding kulit orang dewasa.

## Perbezaan di antara kulit bayi dan kulit orang dewasa



Sentuhan kulit ke kulit ibu dan bayi juga terbukti dapat mengurangkan kesakitan bayi baharu lahir. Sentuhan juga terbukti memberi impak ketara terhadap penyusuan susu ibu, paras gula dalam darah selepas kelahiran, dan bayi yang menangis. Malah, bayi yang dilahirkan pra matang juga mendapat impak positif daripada sentuhan – bayi yang mengalami sentuhan kulit ke kulit (“penjagaan kanggaru”) semasa menyusu menunjukkan penambahbaikan ketara dalam perkembangan sistem sarafnya.

## Merangsang bayi anda melalui SENTUHAN:

Sebagai ibu bapa, anda mungkin tertanya-tanya: Apakah cara terbaik untuk merangsang perkembangan bayi saya melalui sentuhan? Bayi sangat gemarkan hubungan fizikal yang rapat bersama ibu bapa atau pengasuh – mereka hidup dengan kasih sayang. Cara mudah untuk menenangkan bayi dengan cepat ialah dengan mendukung dan membuainya. Memeluk, membelai, memegang dan membuai semuanya penting kepada bayi anda. Gerak isyarat sayang yang mudah seperti membelai rambut atau belakang mereka semasa mendukung bukan sahaja menyampaikan kasih sayang anda, tetapi juga menenangkan, memberi keselesaan dan keyakinan kepada mereka. Selain itu, terdapat dua amalan harian yang memberi peluang untuk merangsang deria sentuhan bayi anda – mandi dan urutan.

### **Mandi:**

Ketika mandi, bayi bukan sahaja menikmati sentuhan sayang ibu bapa atau pengasuh, tetapi juga air suam dan buih di dalam besen mandi. Apabila digabungkan dengan nyanyian dan percakapan kepada bayi (merangsang perkembangan pendengaran dan bahasa), membuat hubungan mata (merangsang penglihatan) dan mengguna pencuci bauan ringan (merangsang deria hidu) – akan memberi impak positif terhadap perkembangan bayi.

### **Urutan:**

Urutan bayi diamalkan di seluruh dunia dan sains telah menunjukkan faedahnya untuk perkembangan yang sihat. Melalui urutan, sentuhan lembut yang penuh dengan kasih sayang membantu menggalakkan peningkatan perkembangan sosial, kognitif emosi dan perkembangan fizikal. Urutan diketahui mempunyai faedah fizikal dan emosi.

Faedah fizikal termasuk berat badan bayi bertambah lebih cepat memandangkan urutan memperbaiki pencernaan dan penyerapan dengan merangsang hormon gastrousus dan juga melegakan sembelit dan kolik bayi. Memperbaiki kualiti dan tempoh tidur merupakan satu lagi faedah fizikal.

Faedah emosi urutan ialah bayi menjadi lebih sosial – bayi yang diurut lebih cenderung menyambut orang dengan lebih hubungan mata, mencapai, senyum dan lebih vokal. Bayi yang diurut lebih riang kerana sentuhan mengurangkan tangisan dan meragam.

## Tahukah Anda?

- Apabila mengurut bayi, anda boleh menggunakan minyak atau losyen. Ini membantu mengurangkan geseran pada kulit bayi yang halus semasa mengurut dan juga melembapkan kulit mereka.
- Apabila menggunakan minyak untuk mengurut, pilih “minyak bayi” yang diformulasikan selamat, ringan dan berkesan untuk kulit bayi. Elak daripada menggunakan minyak masak (minyak zaitun atau bijan) kerana kandungan asid oleiknya tinggi dan boleh merosakkan kulit bayi yang halus serta menyebabkan masalah kulit.
- Urutan bayi tanpa minyak atau losyen boleh juga dilakukan.

Terdapat banyak peluang untuk anda menjadikan sentuhan sebahagian penting dalam kehidupan bayi anda. Malah, urutan merupakan komunikasi tanpa lisan paling mudah untuk menyampaikan kasih sayang, keselamatan dan keyakinan. Jadikan sentuhan sebahagian penting dalam amalan harian bayi anda seperti mandi dan memberi urutan. Detik-detik istimewa semasa bayi anda sedang membesar ini bukan sahaja memberi kesan terhadap perkembangan fizikal, emosi dan mental tetapi juga menempa satu ikatan teguh bersama keluarga. Oleh itu, lain kali anda bersama bayi anda lebih banyaklah menyentuh, memegang dan memeluknya. **PP**



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Sambil memandikan si manja,  
**belailah dia dengan kasih  
sayang anda.**

Ini akan menceriakan si manja dan  
**merangsang deria untuk  
perkembangan yang sewajarnya.**



Kemesraan dan sentuhan anda sewaktu si manja dimandikan dengan JOHNSON'S® boleh menambah keceriaan dan menggalakkan perkembangan yang sihat. Jadi, pastikan si manja anda menikmati lebih daripada sekadar mandian biasa.



Untuk maklumat lanjut sila layari  
[www.johnsonsbaby.com.my](http://www.johnsonsbaby.com.my)

**Johnson's** so much more

# Perkembangan Anak

- Kemahiran
- Sosioemosi
- Masalah
- Aktiviti Fizikal

## RASA LUCU & KELUARGA

Apabila ingin membangunkan rasa lucu anak anda, adalah penting untuk berseronok bersama sebagai satu keluarga. Berkongsi jenaka, bermain permainan, menonton filem lucu bersama, dll.

# Tak Kering Gusi! Menggalakkan Rasa Lucu Anak Anda

Oleh **Prof Madya Dr M Swamenathan**, Perunding Psikiatri

Secara ringkasnya, “rasa lucu” merupakan kualiti seseorang individu untuk melihat jenaka dalam kepelbagaian situasi dan keadaan. Ia juga melibatkan kebolehan menceritakan jenaka, menghargainya, atau menggunakan kelucuan untuk mempersenda atau mengusik. Perkembangan ‘rasa lucu’ kanak-kanak adalah sebahagian penting daripada pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Rasa lucu juga dianggap sebagai satu fungsi tahap perkembangan kognitif seorang kanak-kanak dan merupakan tindak balas psikologi yang kompleks; subjektif, unik dan melibatkan pelbagai faktor. Ini bukan lawak! Sains mempercayai dan telah membuktikan bahawa mempunyai rasa lucu memberi kebaikan:

- Kecerdasan yang lebih tinggi.
- Menggalakkan kebolehan kreatif.
- Memperbaiki dan meningkatkan kecekapan sosial.
- Harga diri yang tinggi.
- Menguatkan kemahiran interpersonal.
- Kemahiran mengawal diri yang lebih baik, memperbaiki kesejahteraan emosi dan mental.
- Mudah pulih daripada pengalaman pahit (melihat aspek lucu dalam pelbagai situasi).

## Peringkat Perkembangan Rasa Lucu Kanak-Kanak

Pada peringkat awal, ketawa kuat pertama bayi lazimnya dapat dilihat dalam lingkungan usia 3-4 bulan. Perasaan seronok, seperti membuat bunyi kentut di perut bayi, atau membuat kejutan semasa bermain 'baa-cak' boleh membuat bayi ketawa

**Peringkat 1 [18 hingga 24 bulan]:** kanak-kanak geli hati apabila sesuatu objek yang diguna untuk fungsi biasa diguna pula untuk fungsi lain dengan cara yang tidak munasabah (contohnya memakai stokin di telinga).

**Peringkat 2 [2 hingga 3 tahun]:** kata-kata gurauan mula masuk akal (atau tidak masuk akal). Jenaka paling mudah seperti memanggil ibu sebagai "ayah" merupakan tahap fungsi kognitif yang lebih tinggi – ia memerlukan pemikiran yang lebih abstrak. Kanak-kanak tidak perlukan lagi peralatan fizikal untuk membuat atau memahami gurauan.

**Peringkat 3 [3 hingga 5 tahun]:** Kanak-kanak memerlukan jenaka yang diputar belit sedikit untuk memberi

Namun demikian, kanak-kanak pada peringkat umur lebih tua boleh menghargai dan ketawa pada jenaka yang ditujukan kepada kanak-kanak lebih kecil. Rasa lucu tidak terbatas oleh lingkungan umur tetapi meningkat dan mengembang

### Apa yang Membuat Anak-Anak Kita Ketawa Terbahak-bahak?

Setiap kanak-kanak mempunyai kecenderungan yang berbeza tentang apa yang dianggap "lucu". Peningkatan kebolehan kognitif, lebih memahami kehidupan dunia serta pengalaman lampau membantu membentuk rasa lucu mereka. Beberapa kategori kelucuan yang disukai kanak-kanak (dan juga orang dewasa) termasuk:

Kategori	Contoh
■ <b>tidak munasabah</b>	Spongebob meniup ibu jarinya sehingga meletup - merepek!
■ <b>Keingkaran</b>	Menulis "jangan tulis atas papan hitam" secara senyap-senyap di atas papan hitam walaupun dilarang berbuat demikian.
■ <b>Membesar-besarkan</b>	Sendawa kuat yang disengajakan
■ <b>Kesusahan &amp; keadaan orang lain</b>	Pada mulanya tampak segak bergaya, tiba-tiba menggagau-gagau jatuh tangga
■ <b>Kelakuan/ sesuatu yang bukan tipikal</b>	Mengguna selipar sebagai telefon
■ <b>Kelucuan verbal</b>	kata-kata lucu, dll.
■ <b>Ejekan dan sindiran</b>	
■ <b>Lawak fizikal yang melampau</b>	

Perkara paling penting apabila menggalakkan rasa lucu adalah untuk tidak menentukan rasa lucu anak anda ke sesuatu arah yang khusus. Biarkan mereka membina jenis rasa lucu yang mereka gemari. Tugas anda adalah untuk memberi bimbingan tentang rasa lucu yang tidak menyakitkan hati dan meletakkan had agar anak-anak anda tidak melampaui batas. Jika kelucuan anak anda tidak bertempat, menyakitkan hati atau tidak sesuai digunakan, jangan ketawa. Ambil masa untuk menerangkan mengapa ia tidak lucu dan bantu anak anda mengubah tingkah lakunya. **PP**

berulang kali. Ini merupakan satu bentuk rasa lucu peringkat awal, namun, rasa lucu ini akan berkembang dan menjadi lebih kompleks dalam 4 peringkat tersebut:

kesan lucu kerana pengetahuan kanak-kanak tentang dunia semakin meningkat. Pada peringkat ini kanak-kanak lebih kerap terhibur dengan visual yang mengarut, sesuatu yang tidak masuk akal seperti menambah kepek olok-olok pada seekor anjing atau telinga arnab pada seekor kucing. Ia bukannya lucu kerana tidak munasabah, tetapi kerana ia kelihatan lucu semata-mata.

**Peringkat 4 [6 tahun dan ke atas]:** pada peringkat ini, rasa lucu kanak-kanak menyamai orang dewasa. Ia bercirikan kebolehan kanak-kanak untuk memahami perkataan dan ayat yang mungkin terdapat dua maksud (contohnya, "Dalam banyak-banyak ulat, ulat mana yang pandai? Ulat buku!"). Memahami ironi bermula dari usia 5-6 tahun manakala sindiran boleh difahami pada sekitar 8-9 tahun.

supaya dapat menghargai kepelbagaian jenaka dan perkara melucukan. Malah, sebagai orang dewasa, sesetengah dari kita juga adakalanya masih gemar mendengar jenaka kentut yang melucukan.

### Rasa Lucu boleh Dibentuk, Diajar dan Dipelajari

Ibu bapa mempunyai pengaruh paling kuat terhadap personaliti anak mereka. Apabila perkembangan rasa lucu anak digalakkan – seperti dipuji dan dihargai – ia akan berkembang. Berikut adalah beberapa cara anda boleh membentuk rasa lucu anak anda:

1. Membaca cerita lucu kepada mereka menggunakan bahasa buatan, suara dan bunyi-bunyi yang melucukan – anak-anak kecil akan menyukainya. Kanak-kanak lebih besar mungkin akan lebih gemarkan komik, kartun atau filem lucu.
2. Pengalaman hidup juga menjadi faktor signifikan. Apabila berlakunya kegagalan, kesedihan atau pengalaman pahit, ambil peluang untuk membantu mereka dengan mengubah situasi negatif menjadi sesuatu yang positif.
3. Ketawakan diri sendiri! Mentertawakan telatah anda sendiri boleh merangsang dan memberi galakan sama seperti ketawa bersama anda. Ia menunjukkan bahawa membuat lucu diterima dan kadang kala tidak salah untuk mengarut dan mentertawakan diri sendiri.
4. Persekitaran di rumah yang menyokong akan menggalakkan keyakinan dan membantu anak-anak untuk lebih menerima dan cuba melawak.
5. Bantu anak anda melihat bukan keseluruhan sesuatu perkara dan galakkan mereka untuk berfikir di luar kotak.
6. Berseronok dan libatkan diri dalam aspek-aspek bermain dalam kehidupan anak anda. Contohnya, lakon peranan, (contohnya berlakon sebagai adiwira atau berpura-pura menjadi seorang pegawai polis) adalah cara yang baik untuk melibatkan diri dengan anak anda. Ia adalah tentang meneroka, berimajinasi dan merangsang kreativiti - bahagian penting dalam perkembangan rasa lucu.

Dengan kerjasama

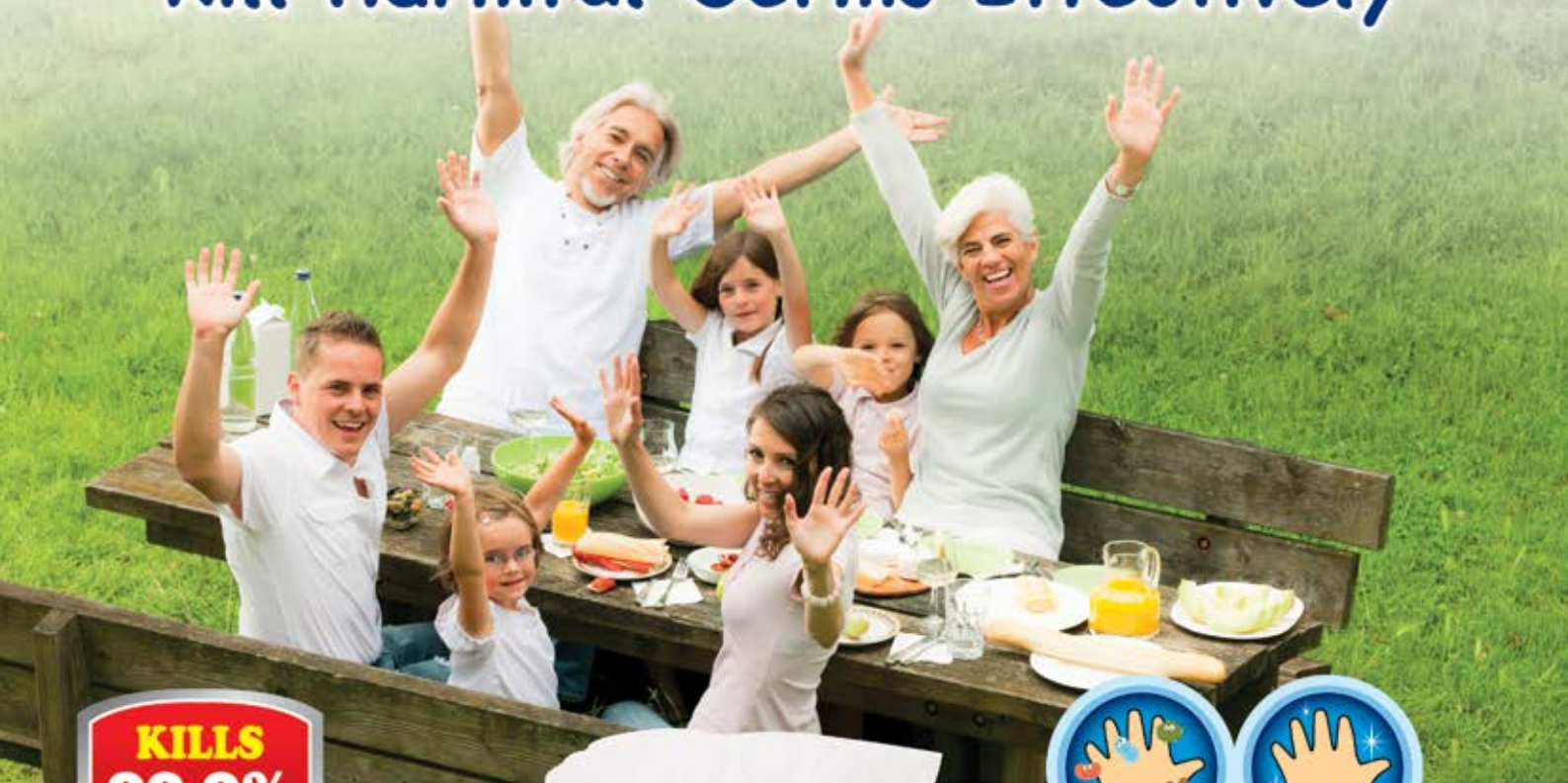


Persatuan Psikiatri Malaysia

# Pureen\*

## **Antibacterial** WIPES

### Wipe Away Dirt and Kill Harmful Germs Effectively



**KILLS  
99.9%  
of Germs**



Before

After



- ✓ **Kills 99.9% of Germs**
- ✓ **Fragrance Free**
- ✓ **Paraben Free**
- ✓ **Alcohol Free**
- ✓ **Extra Moist**
- ✓ **Hypoallergenic**
- ✓ **Dermatologically Tested**
- ✓ **With Aloe Vera & Vitamin E**

Please visit [www.pureen.com.my](http://www.pureen.com.my) for more information.

\*Reg. Trademark of Pure Laboratories, Inc., U.S.A.



# Memupuk Kesedaran Diri dari Kecil

Oleh **Profesor Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal

*Kita memang perlu menumpukan perhatian kepada amalan gaya hidup sihat yang baik. Kesihatan yang baik bukan hanya setakat pemakanan sihat dan senaman. Walaupun kesihatan fizikal adalah penting, kepentingan kesihatan mental juga tidak boleh diabaikan demi kesihatan keseluruhan.*

Lebih-lebih lagi, kehidupan zaman moden serba pantas kini sering menyebabkan anda berasa seolah tiada masa untuk diri sendiri, lalu menyebabkan anda berfikir atau berperasaan negatif. Mendengar muzik yang menenangkan atau keluar berjoging di taman juga boleh mengurangkan perasaan negatif. Akan tetapi, aktiviti tersebut hanya dilakukan selepas anda berasa negatif.

Bagaimanakah boleh anda membendung fikiran dan perasaan negatif ini dari awal lagi? Sebenarnya, anda boleh memperbaiki kesejahteraan mental anda dan mengurangkan fikiran serta perasaan negatif. Malah, terdapat satu gerakan yang semakin mendapat tempat yang menyokong tindakan kesedaran diri dalam mencapai kesejahteraan mental. Kesedaran diri itu sendiri bukanlah satu perkara yang baru. Perkara yang baik tentangnya ialah anda tidak perlu warak dalam agama atau kerohanian untuk menikmati manfaatnya. Pakar kesihatan Barat telah memajukan kaedah-kaedah terapi yang menggunakannya, seperti Terapi Kognitif Berasaskan Kesedaran atau *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan Pengurangan Stres Berasaskan Kesedaran atau *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR).

## Apakah Kesedaran Diri?

Di sebalik namanya yang berbunyi eksotik, konsep asas kesedaran diri adalah mudah – ia merupakan kesedaran anda mengenai keadaan yang anda hadapi sekarang dan alami tanpa sebarang tanggapan. Apabila anda mengasah kemahiran ini, anda akan dapati bahawa ia merupakan suatu alat yang boleh membantu menguruskan tekanan dan kebimbangan, bagi kanak-kanak dan juga orang dewasa. Satu cara mudah untuk membantu anak anda memahami konsep kesedaran diri adalah kata hikmah ini:

**“Hargai apa detik yang ada sekarang kerana ianya tidak akan kembali.”**

Masih tidak percaya bahawa kesedaran diri berguna? Cuba ingat semula hidangan terakhir yang anda makan. Boleh tak anda ingat apa-apa mengenainya? Adakah hidangan tersebut untuk menghilangkan lapar semata-mata atau adakah anda menikmatinya? Malangnya, ramai orang yang sibuk dengan

pelbagai tugas dan kebanyakan hidangan dimakan dengan tergesa-gesa.

Apabila anda lebih sedar tentang hidangan anda, anda akan memberi perhatian kepada setiap komponen, iaitu bau makanan, rupa, rasa, sensasi, dan lain-lain apabila makan. Makan harus dilakukan dengan niat untuk menjaga diri. Ia harus dilakukan dengan memberi perhatian yang sewajarnya, agar anda dapat melihat dan menikmati hidangan anda dan bagaimana ia menjejaskan tubuh anda.

## Kesedaran Diri dan Meditasi: Apa bezanya?

Terdapat banyak persamaan di antara kedua-duanya. Kesedaran diri boleh juga dikatakan sebagai kemahiran asas yang diperlukan dalam meditasi. Namun, perbezaan paling mudah dan ketara di antara kedua-duanya ialah dari segi pendekatannya, di mana kesedaran diri merupakan sesuatu yang boleh dilakukan bila-bila masa atau di mana-mana, manakala meditasi lazimnya memerlukan anda melakukannya bagi tempoh yang khusus.

## Manfaat Kesedaran Diri

Kesedaran merupakan sejenis kaedah mental yang membantu anda untuk lebih menyedari corak fikiran, tingkah laku dan perasaan anda. Matlamat utamanya ialah untuk membolehkan anda mengendalikan fikiran dan perasaan anda dengan lebih baik dan tidak membiarkannya menguasai anda. Ia memberi manfaat kepada anda dengan memperbaiki:

- **kesejahteraan keseluruhan** – membantu anda memberi perhatian dengan lebih baik terhadap perkara-perkara semasa dan mengalih perhatian anda daripada terlalu banyak berfikir dan bimbang.
- **kesihatan fizikal** – membantu melegakan stres, merawat penyakit jantung, mengurangkan tekanan darah, mengurangkan kesakitan kronik, memperbaiki tidur, dan mengurangkan masalah sistem penghadaman.

- **kesihatan mental** – kesedaran diri terbukti memberi kesan positif dalam rawatan kemurungan, salah guna dadah, masalah pemakanan, masalah keresahan, dan kecelaruan obsesif kompulsif.

Oleh itu, sebelum anda mendedahkan anak anda kepada amalan kesedaran diri, adalah lebih baik jika anda sendiri berlatih dahulu. Ia akan memudahkan anda membimbing anak anda kerana anak anda akan mengikut jejak langkah anda apabila anda sama-sama berlatih kesedaran diri. Terdapat juga aplikasi yang anda boleh muat turun untuk membantu anda seperti “*Stop, Breathe, and Think*”, “*Calm.com*”, “*Insight Timer*”, dan “*MindShift*”. Namun, seperti mana-mana perjalanan, anda akan merasai susah dan senang, apa yang penting adalah bersabar dan tabah dalam usaha anda mendidik anak anda tentang kesedaran diri. Seluruh usaha dalam latihan kesedaran diri adalah mempelajari untuk berpuas hati dengan keadaan semasa. Maka, pendekatan yang bertimbang rasa dan lemah lembut adalah sangat penting.

## Kesedaran Diri Boleh Membantu Anak Anda

Sebagaimana ia boleh memberi manfaat kepada anda, kesedaran diri juga akan memberi kebaikan kepada anak anda. Kerap kali, minda seorang kanak-kanak mudah terseleweng, atau asyik dengan fikiran-fikiran lalu atau kebimbangan tentang masa akan datang. Lazimnya, anak anda hanya bertindak secara automatik apabila melalui hari-harinya, atau hanya “bertindak mengikut emosi”.

Dengan mendidik anak anda supaya lebih sedar diri, dia akan mempelajari cara untuk mengubah perhatiannya daripada fikiran atau emosinya kepada persepsi pancaindera terhadap apa yang sedang berlaku di sekelilingnya. Dengan melakukannya secara sedar, ia membolehkan anak anda untuk lebih prihatin terhadap tindakan emosinya, lalu memudahkan dia bertenang dan tidak mudah terjadinya ledakan emosi. Selain itu, keberangskalian untuk bersyukur dan berpuas hati adalah lebih tinggi apabila seseorang itu lebih sedar akan keadaan semasa. Berapa kerapkah kita sedar bahawa kita sudah cukup baik dan perkara-perkara lain pun sudah cukup baik? Seperti yang dikatakan, kesedaran diri melahirkan rasa puas hati yang semakin jarang ditemui dewasa ini.

Manfaat jangka panjang kesedaran diri yang lain termasuk:

- memperbaiki daya ingatannya (dengan memperbaiki kebolehan untuk menumpukan perhatian)
- meningkatkan kebolehan untuk fokus, dan memperbaiki kemahiran yang dipelajarinya.
- membolehkan dia memahami dengan lebih baik mengenai proses pemikirannya dan bagaimana mindanya bertindak yang akhirnya menjurus kepada kefahaman diri yang lebih baik.
- belajar untuk bersyukur – “sekarang ini cukup baik, saya cukup baik”

Akan tetapi, adalah ditekankan bahawa hasil-hasil tersebut akan hanya tercapai melalui latihan kesedaran diri secara tetap – malah orang dewasa juga sukar mencapainya.

## Tahap yang berbeza bagi umur berbeza

Pembelajaran daripada pengalaman adalah penting bagi anak anda. Latihan kesedaran diri merupakan kaedah pembelajaran yang ringan, berasaskan pengalaman dan tidak boleh dipelajari melalui pembacaan. Justeru itu, anda sebagai ibu bapa atau guru wajib mempelajari dahulu bagaimana rasanya agar dapat memahami pula bagaimana ia boleh membantu.

Apabila anda mula-mula memperkenalkan kesedaran diri kepada anak anda, jadikan ia mudah dan tidak formal. Apa yang diperlukan hanyalah untuk menumpukan perhatian anda pada masa sekarang dan menyesuaikan diri dengan apa yang sedang berlaku di sekeliling dan pada anda.

Bagi kanak-kanak yang terlalu muda untuk menyatakan perasaan atau pengalaman mereka, anda boleh tunjuk bagaimana seseorang boleh mendapat manfaat daripada kesedaran diri dengan menggunakan cerita. Anda boleh menggunakan watak kegemaran anak anda atau hero sebagai model untuk dijadikan contoh agar dia mendapat inspirasi daripada cerita. Kemudian lakukan latihan sebenar dengannya.

Sebagai contoh, anda boleh menggunakan watak Incredible Hulk sebagai satu watak yang tidak dapat mengawal kesedaran dirinya dan senang naik berang apabila dia tidak dapat menyesuaikan diri dengan kemarahan. Apabila dia bertenang dan menyesuaikan diri dengan perkara yang mengganggunya, dia kemudiannya dapat mengatasi masalah dengan cara yang lebih adaptif, dan membina.

<b>Sehingga umur 6 tahun</b>	Sebagai permulaan, jika anak anda berumur enam tahun ke bawah, penggunaan deria/sensasi adalah ideal sebagai langkah pertama untuk mempelajari kesedaran diri. Satu latihan mudah adalah untuk mendapatkan anak anda untuk menerangkan apa yang tangannya rasa apabila dia menyentuh sesuatu atau rasa dan sensasi makanan yang dimakan. Jadikan ia sebagai satu permainan dengan memberi anak anda pop kuiz secara rambang, dengan menyuruh dia berhenti apa yang sedang dilakukan dan terangkan apa yang dia lihat, dengar, atau rasa, seperti warna yang dia guna dengan buku warnanya, rasa pensil warna di tangannya, cara angin daripada kipas angin mengipas rambutnya, dll.
<b>7-12 tahun</b>	Sekiranya anak anda berumur di antara tujuh hingga dua belas tahun, anda boleh mula dengan kaedah sebelum ini bagi kanak-kanak kecil tetapi tambahkan tumpuan anak anda kepada rangsangan yang lebih khusus. Bukan sahaja pada tubuh fizikalnya tetapi juga pada perasaan dan emosinya, seperti marah, kecewa, dll.
<b>Remaja</b>	Kebanyakan remaja boleh memahami dengan lebih baik dan berkongsi persepsi mereka. Anda boleh mulakan dengan berkongsi manfaat kesedaran diri dengan anak anda. Kanak-kanak yang lebih menyedari persepsi atau perasaannya boleh juga mengenalpasti punca mengapa dia bertindak dengan cara tertentu terhadap sesuatu keadaan atau rangsangan.

Bagi semua contoh di atas, adalah sangat penting bagi anda untuk mendapatkan maklum balas daripada anak anda tentang perasaan mereka. Jika mereka rasa gembira, ingatkan mereka untuk menyedari perasaan tersebut dan punca kegembiraan tersebut. Ini membantu mereka mengaitkan latihan kesedaran diri dengan perasaan gembira. Jika mereka tidak dapat membuat kaitan tersebut, latihan tersebut tidak bermakna bagi mereka. **PP**

Dengan kerjasama





# Remajaku Yang Positif

- Sosioemosi
- Keadaan dan Penyakit

## Menginspirasi Pilihan Kerjaya Anak Anda

Oleh **Dr Anjli Doshi-Gandhi, Timbalan Ketua Pengarah (Dasar),**  
Lembaga Penduduk dan Perancang Keluarga Negara (LPPKN)

Sebagai ibu bapa, anda perlu memainkan peranan dalam menyokong anak anda ke arah kerjaya pilihan mereka. Anak anda memerlukan anda untuk memberi nasihat dan bimbingan. Oleh yang demikian, anda perlu melengkapkan diri dengan seberapa banyak maklumat tentang pelbagai kerjaya. Ketahui apakah peranan anda dan bagaimana anda boleh membantu anak anda menemui kepelbagaian peluang kerjaya yang terdapat di luar sana.

### Apa itu Kerjaya?

“Kerjaya” ialah kemajuan dan tindakan yang diambil oleh seseorang sepanjang hayat mereka, terutama dalam perkara yang berkaitan dengan kerjanya. Kerjaya biasanya terdiri daripada tugas yang disandang, gelaran yang diperoleh dan hasil yang dicapai dalam tempoh masa yang panjang.

Mengikut tradisi, ia bermakna pekerja yang kekal dalam satu pekerjaan sepanjang kerjayanya. Namun, hari ini, terdapatnya peningkatan trend di mana pekerja lebih kerap bertukar pekerjaan namun masih berkecimpung dalam satu bidang (contohnya seorang peguam boleh bekerja di beberapa firma dan dalam beberapa bidang undang-undang sepanjang hayatnya), ataupun dalam bidang lain.

### Menerokai Dunia

Sebagai ibu bapa, kita perlu dengan secara sedar mendedahkan anak kita kepada kemungkinan kerjaya dan potensi yang terdapat dalam dan luar pengalaman kita sendiri. Beberapa perkara yang anda boleh lakukan ialah:

**1** Galakkan anak anda untuk berbincang secara proaktif dengan ahli keluarga yang mempunyai latar belakang kerjaya berlainan. Ia adalah peluang bagi mereka menanyakan soalan tentang pilihan kerjaya dan bagaimana untuk mencapainya. Mulakan dengan kerjaya anda dahulu!

**2** Membuat lawatan bersama keluarga ke tempat kerja dan perniagaan lain, boleh memberi gambaran kepada anak-anak anda tentang sesuatu pekerjaan. Bagi orang muda dan remaja, pesta kerjaya adalah tempat yang sesuai untuk mendapatkan maklumat tentang sesuatu pekerjaan atau mempelajari tentang kerjaya baharu.

**3** Menyertai kelab kerjaya di sekolah mereka atau pertubuhan bukan kerajaan boleh membantu menghubungkan anak-anak kepada lawatan-lawatan berfokuskan kerjaya, penceramah jemputan, dan aktiviti sukarela yang boleh membina kemahiran pekerjaan.

# 4

Aktiviti main peranan boleh membantu mendorong minat anak anda. Anda boleh melakukannya di rumah bersama keluarga menggunakan alatan lakon – ia juga merupakan satu cara yang baik untuk meluangkan masa berkualiti bersama. Anda juga boleh melawat pusat-pusat hiburan keluarga tertentu yang menyediakan aktiviti hiburan pendidikan mengenai kerjaya yang menarik dan interaktif.



## Sikap Anda Penting

Ibu bapa juga mempengaruhi pengetahuan anak-anak tentang kerja dan pekerjaan yang berlainan; kepercayaan dan sikap mereka tentang bekerja; dan dorongan yang mereka ada untuk berjaya. Kebanyakannya dipelajari tanpa disedari – kanak-kanak dan remaja menyerap sikap dan harapan ibu bapa mereka apabila meningkat dewasa.

### Oleh yang demikian, anda harus:

- menetapkan harapan yang realistik berdasarkan kekuatan seorang anak. Ini adalah kunci membina keyakinan dan penting bagi kejayaan jangka masa panjang.
- menjadi teladan yang baik (iaitu etika bekerja yang baik, tingkah laku yang boleh dicontohi).
- menyediakan peluang yang mencukupi bagi anak-anak mempelajari dan mengembangkan minat dengan memberi perhatian kepada personaliti dan kekuatan mereka.
- mengamalkan hubungan di antara ibu bapa dan anak yang saling mempercayai, sayang-menyayangi dan menyokong.
- Membuka semua saluran komunikasi.

### Elakkan daripada:

- terlalu terlibat dan membuat semua keputusan bagi pihak mereka.
- mengambil mudah tentang pilihan mereka atau memperkecil-kecilkannya.
- terlalu banyak berfikir, ia akan menyebabkan stres dan tekanan.
- memaksa mereka memilih kerjaya yang mereka tidak minat.

Bersikap positif terhadap pilihan yang dibuat oleh anak anda dan memahami bahawa pemilihan kerjaya merupakan satu perjalanan (tidak dijangka dan sentiasa berkembang) adalah beberapa cara di mana anda boleh menyokong anak anda agar bersedia untuk masa depan mereka dan membantu mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan.

## Pemprofilan Kerjaya

Untuk membantu anda mendapat idea tentang apakah kerjaya yang sesuai bagi anak anda, minta mereka mengambil ujian pemprofilan kerjaya. Ia boleh di lakukan dalam talian. Ujian tersebut adalah berasaskan sains dan disokong oleh kajian-kajian yang menyeluruh; ia terdiri daripada satu siri soalan yang dibentuk untuk menilai minat, nilai-nilai, dan kecenderungan anak anda.

Ia memberi gambaran menarik tentang personaliti anak anda dan maklumat terperinci tentang perkara yang mendorong dan menarik minat mereka. Selain itu, ia memberi cadangan kerjaya yang paling sesuai untuk anak anda. Dari situ, ibu bapa boleh membantu menyediakan anak mereka untuk menjadi apa yang mereka hasratkan.

## Tingkatkan Kemahiran Mereka

Orang muda memerlukan kemahiran (kemahiran kerja serta kehidupan), pengetahuan dan kebolehan untuk mengharungi kehidupan. Mereka juga perlu belajar menerima hakikat dan maju ke hadapan jika kerjaya pilihan mereka tidak mengikut laluan yang mereka kehendaki. Yang penting bagi anda ialah membantu mereka mengembangkan kemahiran yang mereka perlu agar selari dengan kerjaya pilihan mereka.

Pengalaman yang berlainan sepanjang hayat; terlibat dalam aktiviti baharu dan mencabar (pendidikan formal dan tidak formal); serta sekali sekala melibatkan diri dengan rangkaian kenalan baharu, dapat membantu anak anda mengembangkan kemahiran tersebut.

Antaranya kemahiran:

- Perhubungan manusia
- Kecelikan komputer
- Menyelesaikan konflik
- Pengurusan maklumat
- Membuat keputusan
- Pengurusan kewangan
- Menyelesaikan masalah
- Tingkah laku
- Komunikasi
- Bahasa
- Kepimpinan
- Vokasional
- Kecerdasan Emosi

Kecenderungan anak anda mungkin berubah apabila mereka meningkat dewasa dan anda harus sentiasa ada bersama untuk memberi galakan agar mereka meneruskan langkah mereka. Jangan rasa kecewa sekiranya minat awal mereka berubah, teruskan usaha anda untuk memupuk minat anak anda.

Ibu bapa harus elak daripada bertindak negatif terhadap pilihan kerjaya anak-anak mereka; ia boleh menghalang seluruh proses pencarian. Kerjaya yang lain dari yang lain juga boleh menjanjikan kejayaan sama seperti laluan kerjaya yang biasa. Maka, ibu bapa hendaklah memberi sokongan dan galakan kepada anak mereka agar mengumpul seberapa banyak maklumat yang boleh tentang kerjaya yang mereka minati.

Akhir sekali, ibu bapa perlu sedar bahawa peranan mereka adalah sebagai pemudah cara dalam perjalanan kerjaya anak mereka dan benarkan mereka membuat pilihan kerjaya sendiri secara bebas. Kerjaya adalah sesuatu yang unik bagi setiap orang dan semua orang harus disokong untuk mengikuti minat mereka. Apa yang penting bagi anda adalah untuk membantu mereka mengetahui seberapa banyak yang boleh tentang pilihan kerjaya yang memuaskan yang wujud di luar sana. **PP**

Dengan kerjasama



Lembaga Penduduk dan Pembangunan  
Keluarga Negara Malaysia

# KEJAYAN BERMULA DI SINI



Di KidZania Kuala Lumpur, anak anda berpeluang mencuba pelbagai kerjaya seperti ahli bomba, pakar bedah, juruterbang, penyiasat dan macam-macam lagi!

Selain daripada mempelajari lebih dari 100 kerjaya, mereka dapat membentuk sifat tanggungjawab, kerjasama, dedikasi dan nilai-nilai murni yang lain di dalam diri mereka.

Alamilah kerjangan di KidZania hari ini!

[www.kidzania.com.my](http://www.kidzania.com.my)

Authorized Licensee of KidZania, S.A.P.I de C.V

 **KidZania**  
Kuala Lumpur

# Pengasuhan Positif

## Program Pendidikan Pengasuhan Malaysia Pertama yang diterajui oleh Pakar-Pakar

Sejak tahun 2000, Program Pengasuhan Positif yang diasaskan oleh Persatuan Pediatrik Malaysia menawarkan nasihat dan bimbingan oleh pakar-pakar penjaga kesihatan daripada pelbagai persatuan profesional dalam bidang kesihatan kanak-kanak, perkembangan dan pemakanan, isu remaja dan kesejahteraan keluarga.

Kami memahami cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa dalam membesarkan anak-anak dan oleh sebab itu, kami menghimpunkan organisasi-organisasi pakar menerusi program ini untuk membimbing anda dalam perjalanan keibubapaan anda dengan pelbagai aktiviti.

Ia menjadi visi kami untuk merapatkan jurang antara pakar kesihatan dan ibu bapa untuk memperkasakan anda dengan maklumat pengasuhan yang adil, tepat dan praktikal.

Bersama, kita boleh memberi anak-anak permulaan hidup yang terbaik demi menjamin masa depan yang lebih cerah.

### Aktiviti-aktiviti Utama PP

#### • Buku Panduan Pengasuhan Positif:



*Diterbitkan empat kali setahun, ia diedarkan melalui rangkaian hospital swasta dan kerajaan serta tadika-tadika terpilih di seluruh negara.*

#### • Laman web:



*www.mypositiveparenting.org: Portal digital dengan beratus-ratus artikel, resipi, dan akses mudah kepada pediatrik.*

#### • Facebook:



*Ikuti kami di Facebook untuk mendapat petua pengasuhan terkini dan berita terkini daripada pakar-pakar.*

#### • Artikel pendidikan:



*Ikuti ruangan khas "Pengasuhan Positif" dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu dan Bahasa Cina utama negara.*

#### • Ceramah dan Seminar:

*Anda mempunyai soalan untuk para pakar? Sertai Seminar Pengasuhan Positif bersama pakar pengasuhan terbaik negara!*



### ~ Dengan Usahasama ~



Pengasuhan Positif adalah inisiatif pendidikan komuniti tanpa untung. Syarikat yang berminat untuk menyokong usaha kami atau berminat untuk bekerjasama dengan program ini dialu-alukan untuk menghubungi Sekretariat Program.

Tel: 03 56323301 Emel: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)  
[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org) [Facebook.com/positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)